

きりしまフォーラム



vol.333
DECEMBER 2019

12

編集・発行／霧島フォーラム 都城市一万城町99-9-1 ※禁無断掲載

フォーラムがプロデュース!!
日帰りぶらり旅
古きものと新しきものが融合する
ハイブリッドなまち!

🎁 読者
プレゼント付!

始良市
特集!



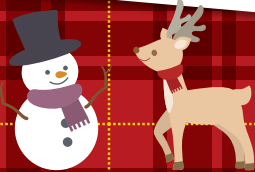
精矛神社



黒川岬

フォーラム シニア ライフ
Forum Senior Life 通信

- 特集
おさえておきたい基礎知識
認知症について知っていますか?
- コラム
介護のギモンQ&A
- 連載
大人の特選グルメ VOL.5



総勢37名様に
プレゼント!! **2019 Happy Christmas Collection**

冬のオススメ **FORUM'S SELECT グルメ** 「キレイ」をお得に! **冬のBeauty特集**

その他、イベント情報など、盛りだくさん!!



表紙の絵

『ぼくのじいちゃん、
ばあちゃん』

やくしん 薬師神 **利旺くん** (6歳) りお
とじいちゃん、けいこばあちゃん。
いつもおいしいカラアゲ
ありがとうございます!!

●情報の提供・お問い合わせは

TEL:0986-26-5836
http://kiri-fo.net

FAX:0986-26-5860
MAIL:info@kiri-fo.net

きりしまフォーラム

検索

QRコードから
簡単アクセス!



HPから投稿や
プレゼントのご応募も
受付中です!



先取り情報や、紙面に載っていない話など/
タイムリーな情報をお届け!





障害年金 もらい忘れていませんか？

社会保険労務士
三嶋 賢司

障害年金とは、障害者手帳による支援や労災保険による給付とは異なり、国の年金制度により、場合によっては同時に給付できる制度です。障害年金を知らないために、受け取られていない方がたくさんおられます。気軽にご相談ください！

うつ病
心疾患

糖尿病
人工透析

脳梗塞
が ん

人工関節
人工肛門

現在
働いている方も
受給資格が
あります

障害年金は、現在**20歳以上64歳**までの方で、さまざまなお病気が対象となります

相談料
0円

着手金
0円

報酬は
成功報酬
おおよそ年金
2カ月分

都城障害年金
相談センターに
依頼してよかった!!

- POINT1 相談実績 年間300件以上
- POINT2 受給決定率 90%以上
- POINT3 迅速丁寧

年金が受給できなかった場合は、手数料はいただきません

三嶋社会保険労務士事務所

都城市都原町3330-2

☎相談専用 **0986-51-4141**



※匿名で構いません。
非通知はご遠慮ください。

電話受付
平日9:00～17:00

メール
info@mishima-office.com

お越しの際は、
電話でご予約ください。

都城障害年金相談センター

検索

電話無料相談 実施中!



地域の自然と生活環境を美しく守る

(株)都城北諸地区

清掃公社



認定番号 0011536

都北営業所

三股町大字蓼池4439番地1

☎0986-52-5636

粗大ゴミ・片付けゴミ回収 遺品整理・生前整理 引き受けます

見積無料

- 1人でのお片付けが難しい方
- お身体が不自由でお片付けできない方
- 大きな荷物が運び出せない方
- お墓のお掃除がなかなかできていない方

気軽にお問合せください

- 産業廃棄物業務
- 一般廃棄物業務
- リサイクル業務
- 粗大ゴミ、片付けゴミ回収
- 遺品整理、生前整理
- 墓掃除代行業務

キレイなおうちで、年末年始
を迎えませんか？
年末年始は混み合いますので、
お早めにご相談ください!



曾於市
末吉町柳迫地区

宅地分譲地 販売中!!

残りわずか
1区画

環境&利便性も兼ねそなえた宅地分譲地!!

子育て世代へオススメ!

～ 嬉しいサポート満載の曾於市 ～



坪 1万円

手厚い! 子育て支援

子ども医療費
助成

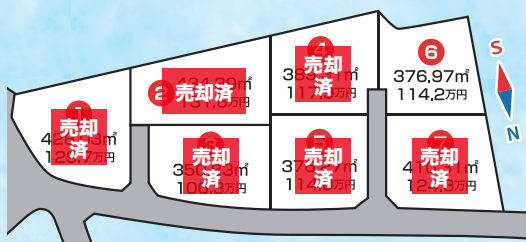
18歳までのお子様か病気
などがかかった医療費の
自己負担分(入院・通院・
薬代)を全額助成します。

第3子
出産祝い金

第3子以降出産したご家
庭に、1子に対して出産
祝い金10万円を支給し
ます。

住宅取得祝金

最大
50万円
支給!



末吉分譲地

小学校や保育園も近く、
都城市まで車で約3分の好立地です。

- スーパーセンターニシムタ
五十市店まで車で約9分
- 柳迫小学校まで約1.2km
- 柳迫郵便局まで約1.0km
- 高之峯保育園まで約1.2km

お申込み
お問合せ

曾於市役所 本庁
企画課 定住推進係

〒899-8692 鹿児島県曾於市末吉町二之方1980

☎ **0986-76-8802**

FAX 0986-76-1122 (企画課直通)

新・医療の窓

早水公園クリニック便り④

①ここ最近、慢性的な重い頭痛が続いています。

頭痛で一番多いのは片頭痛で、かなりひどいズキズキする頭痛がしますが、質問のようによく長く続く重い頭痛だと緊張型頭痛が一番考えられます。長い期間、頭が重く感じる頭痛で、ヘルメットをかぶったように頭全体が重く感じるので、通称ヘルメット型頭痛と言われています。

原因はストレスと言われており、精神的ストレス(交遊関係や気の遣いすぎ、トラブル)、身体的ストレス(運動不足や長期間のよくない姿勢、体の冷え)があります。従って、適度な運動やリラクゼーション、ストレッチなどが対処法となります。そのほか、痛み止めの飲みすぎによる薬物性頭痛も考えられますね。また珍しいのですが、頭部の腫瘍などが原因の場合もありますので、あまり長く続く重い頭痛は、改善しないようならかかりつけの先生に相談するとよいでしょう。

②免疫力って何ですか？

よく「免疫力が……」なんて話をしますよね。免疫力とは、体内に侵入したウイルスや細菌などを退治する自己防御システムです。そして、花粉症などを悪い物と間違えて過剰に防衛して反応するのが花粉症などのアレルギーです。体の免疫は非常に複雑で、



院長 山内 明

冬になると肌が乾燥して肌のトラブルになります。かゆみや伴う場合は、皮脂欠乏症(乾皮症)と言われ、放置すると皮膚がゴツゴツして慢性湿疹に移ります。特に小児や老人、女性は、皮脂腺と

③乾燥肌でかゆいです。

なかなかに一言では話せませんが、免疫力が下がると風邪などの感染にかかりやすくなったり、アレルギーを生じたり、お腹をこわしやすくなります。この免疫力を高めるためには、まず腸内環境を整えることです。関係ないように思われますが、体内の免疫細胞の多くは腸内に存在します。腸の善玉菌を増やし(野菜・根菜類・発酵食品・ヨーグルトなどは善玉菌のえさです)、悪玉菌を増やさないこと(肉類・揚げ物・インスタント食品は悪玉菌のえさです)。また、体温を上げること(体温が下がると血流が悪くなるうえに、免疫細胞の働きも低下します)も大切です。乾布摩擦なんていうのは先人の知恵ですね。よく運動をして体温を上げて、お風呂にきちんとつかりましょう。「薄着をして風邪ひいた」ではなく、薄着をして体温が落ち、免疫力が下がったから風邪をひいた、というのが正しいかもしれません。

いう皮膚を潤す物質の分泌が少なく、冬に多く見られます。対策としては、風呂上がりにはすぐ保湿すること。風呂上がりには非常に乾燥しやすく、5分以内が勝負と言われています。あと、石けん熱いお風呂は避ける(熱いお風呂は肌を非常に乾燥させます)。血行をよくするよう適度な運動をすることです。冬は非常に空気が乾燥します。気をつけましょう。



早水公園クリニック

内科・小児科・外科・消化器内科・アレルギー科

住所 都城市早水町 4503-16
TEL 0986-36-6117
HP <http://hayamizu-park-clinic.com>



大切な方へのお歳暮・ご進物には
一つひとつ丁寧に作られた
南香のお菓子をどうぞ

お電話での
ご予約承り中

第25回全国菓子大博覧会
最高賞・名誉総裁賞受賞

2013年広島菓子博で
大臣賞受賞!!

霧島

霧乃栗金

七草 成人の日祝いにも喜ばれます

お菓子の南香

都城市甲斐元町 1-26
TEL.0986-22-4670 ※P13も
FAX.0986-22-7568 ご覧ください
<http://www.okashinonanko.com>

夏のエアコン汚れを徹底洗浄!!

エアコン分解内部高圧洗浄
通常 11,600円 →
1台目 4,800円 (税別)

出張費無料!

12月中にお申込みされた方限定
防カビ・抗菌コート無料サービス!!

Before

After

★エアコン分解内部高圧洗浄
通常 11,600円 → 1台目…… **4,800円**
2台目以降… **3,900円**
お掃除機能付き **+2,000円**

★水回り3点セット(浴室・トイレ・洗面台)
通常 29,000円 → **19,800円**

★水回り5点セット(3点+キッチン・換気扇)
通常 60,000円 → **29,800円**

★業務用エアコン …………… **15,000円~**
(価格はすべて税抜)

プロにお任せください!

お客様のご要望にお応えして、都城エリア拡大にてサービスを始めました(出張費無料)。エアコンクリーニングほか水回りをお得なセット割引で申込受付中! クリーニング専門スタッフによるプロの技をお試しください。水回りで気になる部分だけきれいにしたいなど、家の掃除に関することなら何でもお気軽にご相談ください。

お掃除のことなら何でも気軽にご相談ください!!

ピュアクリーンサービス 霧島店

0120-560-695

受付時間 10:00~18:00 霧島市国分中央 6-8-20

今年最後の在庫一掃セール実施中!! 全メーカー同時 60台以上展示中!

嬉しいお知らせ! **今年最後の点検・調整をしませんか?**

①来店特価 最大70~10%OFF
②下取り&値引き キャンペーン開催

★マンツーマン指導の教室 (予約制)も好評実施中!

12月の手作り教室 サコッシュ&ポーチ 5名様限定 1,500円(税別・材料費込) ※日程は電話にてご相談。気軽にお電話ください!

来店特価 5台限り 8,800円(税別)

みしん市場 都城妻ヶ丘店 点検・調整 500円より

0986-46-3342 住所/都城妻ヶ丘町15-12 営業/9時~18時半 定休/なし

修理見積り無料! 出張もOK!!

生涯健康長寿を 目指しましょう!!

80%以上の病気は脊椎神経圧迫と 酸素不足が原因とされています!

「酸素ルーム」と「脊椎セラピー」で 病気知らずに!

コラーゲン活性ルーム 1回 1,000円/1,500円
高圧酸素ルーム 1回(約50分) 430円
脊椎セラピー-V7 1回(約50分) 430円
低圧酸素ルーム 1回(約50分) 430円

和楽笑・健美館 都城市一万城町66-1 TEL.0986-57-0753 営業/9:00~19:00(最終受付18:00) 定休/第一火曜日

回数券が和楽笑の湯と共通 シルバ料金・学生割引有!

「手の届く価格で`自然素材、の家づくり」

エヴァホームの家は 地震に強い!家族を守る家

暮らしの達人 ミセスたちの 会話に耳を 傾けてみました!

ママが主役の 家づくり!! 家族の 安全と健康を 第一に考えました! 必見!!

家づくりセミナー 平日開催 12/11(水) 15:00~21:00 アドバイザー 浅井輝男

会場 エヴァホーム常設展示場 ※HPで地図をご確認ください。 エヴァホーム 検索

EVAH エヴァホーム 大正15年創業 一級建築士事務所 いつでも見学できる! 予約制 エヴァホームの常設展示場!

「疲れているアナタ! 揉みほくしコース (1,000円+)も あります!」

痛みは我慢せずに **北野整体施術へ!**

完全手技 だからこそ、**施術の濃さ**に結果があります!

「北野整体施術」が選ばれる理由は? ↓
★的確に痛みの原因を突き止め、最適な施術をしてくれる
★時間を定めず、症状に応じて必要な時間、施術してくれる
★聞き上手で話しやすい。遠慮なく希望を伝えられる

骨盤矯正 3,000円
体の不調…骨盤の歪みが原因かも?? 骨盤は体のなかで最も大事な“要”。根本から歪みを改善すれば、全身リセット!

痛みにお悩みコース 【通常コース】4,000円 ※いずれも骨盤矯正正法 【全身コース】4,800円

腰痛・肩こりに! ぶくみ・たるみの改善! 下半身太り解消! 痩せやすい体質に!

北野整体施術 技 good hand TEL.090-8625-4836 都城市下川原3丁目5-3-2メニュー詳細 営業/9:00~20:00 不定休 要予約(最終予約受付18:30迄、最終施術19:00~) クレジット決済可! スマホ決済PayPay可!

アトリエと貸しスペース そらの音 **オープニングマルシェ開催**

11月30日(土) 10:00~12:00 ★カリグラフィーXmasカード作り 参加費:2,500円
10:00~16:00(随時受付) ★アンシェントメモリーオイルセッション 参加費:スプレタイプ 1,500円 ネットレスチャーム 4,000円
10:00~16:00(随時受付) ★リーディングセッション 参加費:30分/3,000円
12:30~16:00(定員に達しました) ★糸かけ花曼荼羅ワークショップ 参加費:4,000円(コースーツ・飲み物付)

12月1日(日) 10:00~12:00 ★ツリーアレンジを作るワークショップ 参加費:3,500円+tax
10:00~16:00(随時受付) ★キャンドル作り [Xmas・アロマワックスサシェ] 参加費:1冊1,000円
12月7日(土) 14:00~16:00 ヒメメリワークショップ [クリスマスリース作り] 10:00~16:00(予約優先) ★古いセッション 参加費:15分/1,000円
13:30~16:00 ★ガーランドスワッグ作り 参加費:3,500円+tax

— 予約・お問合せ — Tel:080-3228-0325 Mail:s.ora8@icloud.com

マルシェ 2日間限定! ローフード・コースーツ・ベジカフェ/OPEN! (ランチ・スイーツ・ドリンク) テイクアウトもOK!

HP Instagram

TEL:080-3228-0325 Address:都城市乙房町1445-1 Mail:s.ora8@icloud.com

幸せ引き寄せごはん Vol.9

食から、風邪&インフルエンザ対策を!

今年も、いよいよ残りわずかになりました! みなさま、お変わりないですか? この季節、心配なのが風邪やインフルエンザ。今回は、元気に年末年始を迎えるコツをお伝えします!

風邪をひく人、ひかない人。実は、この差……「食べ過ぎ」が関係しています。年末年始はイベントも多く、食事の内容も変化し、量が普段より増えがちです。食べ過ぎると胃腸が疲労し、消化不良が起こります。そのため、調子を整えるためのエネルギーが消化に使われ、全身の疲労回復までの余力がありません。言い換えると、調子が悪い時ほど少食にすることが、早く回復するコツです。現代は、いつでもお腹いっぱい食べることができるため、腹八分は意外と難しいのですが、あえて空腹の時間をどれだけ作るかということが「健康のカギ」となります。

また、ハーブティーもオススメです。香りで自律神経を整え、茶葉の薬効を得ながら胃を休ませつつ、水溶性の栄養素や水分補給(乾燥対策)ができます。この時期、予防や改善によいのは「エキナセア」です。免疫力アップ、抗菌、抗ウイルス作用が期待できます。ハーブ先進国のドイツでは、医薬品レベルとして認定されているほど……。「ピオワークス」では、この「エキナセア」を中心にしたブレンドティーを、ご用意しています。ぜひ、日々のご健康にお役立てくださいね!

山元 幸代 先生 ※P30もご覧ください

ARCUS代表/社日本ティーコンシェルジュ協会 宮崎校校長 食育・料理教室講師/自然療法士 オーガニックセレクトショップ Bio works 代表 小・中学校や自治体、企業など、さまざまな場所で「食育教室」を開催。「食」を通して、体調を整えながら毎日を楽しく幸せに過ごす方法を、子どもから大人まで多くの人に伝えている。

お問合せ:ARUCS tel.090-1922-4598 HP http://arcus.style/about/ LINE@はこちらから→

質Shop 天満屋 見積無料!!
金・プラチナ買取額全国トップレベル!!

質預り
お持ちの品物を担保にして現金融資
最低1,000円からご利用
お気軽にご相談ください!!
即融資

買取!!
不要のブランド品・貴金属・時計・家電などを現金買取
即現金

販売!!
人気のブランド品・貴金属・時計・家電などを激安販売
大特価

ロレックスやオメガなどの高級腕時計 相場高騰中!

天満屋 TEL.0986-22-4340
都城市東町13街区20号
営業/9:30~19:00
最新情報はHPをチェック!
今だけのお得な情報も発信!
QRコード or 検索
天満屋 都城 検索

※P26もご覧ください



妻ヶ丘中 宮崎銀行 東町郵便局
一都城市駅 イオン都城市
マイルストーン 警察署
田中書店 薩摩蒸気屋 モールひろせ
ココ★ さつま屋ドライ
神社社 ● すみクリニック

きつと成功する住宅購入術を教えます!
住宅購入希望者のための勉強会開催!!

日時 12月14日(土) 13:30~16:00
場所 都城市図書館広場側2階 未来創造ステーション

要予約/参加無料

都城市で実績のある不動産業者が解説
物件・住宅選びはココをチェック! 都城市の実情や失敗例を踏まえた住宅購入成功のポイントを伝授!!
ファイナンシャルプランナーが解説
住宅ローン選びや住宅ローン控除、すまい給付金について、損をしない借り入れ方法を伝授!

お電話またはメールにて、ご予約ください

C&H
ひと暮らしをサポートする
有限会社
C&H
☎0986-23-1341
都城市中原町1街区10号
(宮銀妻ヶ丘支店向かい側)
https://c-h-fp.com
E-mail:info@ch-fp.co.jp



きりしまフオラム
広告主様大募集!

「効果のある広告ってどんなの?」
「どんなイメージにしたらよいか わからない……」

そんな広告主様にフォーラムスタッフが効果的なオリジナル広告プランをご提案いたします。まずは、お気軽にご相談ください。

お問合せはこちら
宮崎県都城市一万城町99-9-1
TEL/0986-26-5836 FAX/0986-26-5860
mail/info@kiri-fo.net

未経験者OK! **繁忙期につき短期スタッフ募集!** **20~40代活躍中!**

ご希望の期間・職種選べます!
募集職種

- ①生産作業 ~5月まで
簡単なアイロン作業・プレス作業
鉤付け・ラベル付け作業
- ②検査補助作業 3月末~4月初まで
仕様書を見ながらの製品のチェック

時給 **850円~**
時間 8:10~17:10
※時期により多少の変動有
休日 日曜日 他(会社カレンダーによる)
待遇 各種社会保険完備
駐車場有、制服貸与

生産作業については月固定給の契約社員も募集しています
気軽にお問合せください

繁忙期経過後、継続社員としてもご希望いただけます

KANKO 菅公学生服株式会社 都城市工場 都城市年見町28号10番地
☎0986-23-7111

2020年 ホテル中山荘 開運おせち

おせち料理【四段重】40,000円

一ノ重



二ノ重



三ノ重
(洋食・中華)



宮崎牛ステーキ



ホテルオススメ
おせち料理【三段重】30,000円
一ノ重 + 二ノ重 + 三ノ重 + 宮崎牛ステーキ
3種の中から2種 選びいただけます。

おせち料理【二段重】25,000円
一ノ重 + 二ノ重

オプション
お子様用オードブル 8,000円
おせち料理をご予約された方のみ承ります。

令和初 おせち記念
お持ち帰りの方限定!!
焼酎 5合瓶1本サービス
記念ラベル付き
※ご予約時にお伝えください

早得早割
県内の方...2,000円 お食事券 (期限:発行日から6カ月)
県外の方...送料無料
※12月1日以降のご予約は別途送料がかかります
※内容が一部変更になる場合がございます。ご了承くださいませ。

ホテル **中山荘** * **Wedding Guest House LUCE**

☎0986-23-3666
詳細はホームページをご覧ください。
ご予約はお電話で承っております。

※P23-26もご覧ください
都城市松元町3-20
ホテル中山荘 検索

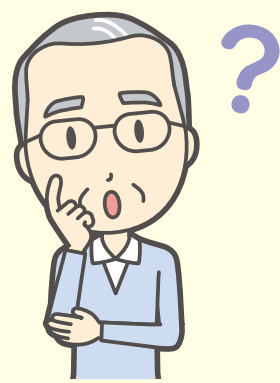


12月25日(水)までご予約承ります

Forum Senior Life 通信

物忘れとは違う!?!
正しく知ろう認知症のこと

要介護・要支援になる原因として、運動器の障害に次いで2番目に多いと言われている認知症。意外と知られていませんが、認知症は病気の名前ではなく、特有の症状や状態を総称する言葉です。脳の神経細胞に障害が起こり、もともと正常だった記憶や判断力などの認知機能が何らかの原因によって低下し、日常生活や社会生活に障害が出てしまう症状や状態のことを言います。



特集

おさええておきたい基礎知識

認知症について知っていますか？

認知症について、あなたはどれだけ知っていますか？ 認知症は特別な人にだけ起こるものではなく、誰もが年を重ねると共に起こり得る、身近なものだと言えます。もしご自身やご家族が認知症になった時のために、認知症のキホンについて正しい知識を身につけましょう。

年を重ねるにつれて、誰しも人の名前を思い出せなくなったり、物覚えが悪くなったりしますが、認知症はこうした物忘れとは大きく異なります。物忘れの場合、約束など体験したことを忘れてしまったという自覚があります。認知症の場合は体験したこと自体を忘れてしまい、その自覚がありません。認知症の原因となる病気はさまざま、病気によって症状の表れ方は異なります。およそ60%を占めるのが、「アルツハイマー型認知症」。次いで「脳血管性認知症」、そして「レビー小体型認知症」と続きます。これらは三大認知症と言われているが、全体の約90%を占めています。認知症の原因となる病気はほかにもあり、それぞれ症状の

「老化による物忘れ」と「認知症」の違い

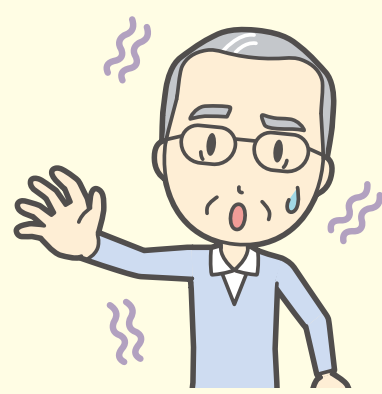
	老化による物忘れ	認知症
物忘れの仕方	体験したことの一部を忘れる	体験したこと自体を忘れる
自覚	忘れたことを自覚している	忘れたことの自覚がない
判断力	低下しない	低下する
日常生活への支障	支障はない	支障をきたす
症状の進行	あまり進行しない	進行する

表れ方や治療方法は変わりますので、診断を受けることが必要です。

意外と知らない 認知症の初期症状

では、どのような症状が出てきたら認知症を疑うべきなのでしょう。ご本人はもちろん、ご家族が早期に気づくためにも認知症の初期症状について知っておかなければなりません。これらの症状が見られる場合は、認知症の疑いがありますので注意しましょう。

- 同じことを繰り返し話す
- 物忘れや探し物が増える
- お金の管理が難しくなる
- 食事をしたことを忘れる
- 料理や買い物に手間取る



- 感情の起伏が激しくなったり疑い深くなる
- 外出しても自力で帰宅できなくなる
- 部屋が散らかったままになっている

これらはいくつでも一例ですが、認知症の初期症状として見られる言動です。認知症の症状は、主に脳の機能が低下することによって直接

PICK UP

“生活習慣病”が認知症になるリスクを高める！
認知症を遠ざけるためにできること

現時点では、残念ながら「こうすれば、絶対に認知症にならない！」という予防法はありませんが、認知症になりにくくするためにできることがあります。認知症のうち多数を占める「アルツハイマー型認知症」や「脳血管性認知症」は、生活習慣病との関連があることが明らかになっているのです。

生活習慣病とは、高血圧や糖尿病、脂質異常症などが挙げられますが、中でも糖尿病は認知症になるリスクが2倍になるとも言われています。

日頃から生活習慣に気をつけて生活することで、認知症の予防につながります。野菜・魚介類・

果物などを積極的に摂取するなど食生活の改善を心がけたり、運動習慣を身につけたり、適切な睡眠習慣や禁煙など、日々の生活を見直して健全な生活を意識するとよいですね。

また、生活習慣病が疑われたら、適切な治療を受けることが大切です。認知症を遠ざけるためにも、早いうちから健全な生活習慣を心がけましょう。



的に起こる「中核症状」と、周囲との関わりの中で起きてくる「BPSD（行動・心理症状）」に分けられます。

中核症状としては、直前に起きた新しい出来事の記憶も忘れてしまう「記憶障害」や、筋道を立てて思考することが困難になる「判断力の障害」、予想外のことに対処できなくなる「問題解決能力の障害」、計画的に物事を実行できなくなる「実行機能障害」、日にちや場所など、いつ・どこか分からなくなる「見当識障害」。そのほか、以前は当たり前のようにできていた歯磨きなどの行動ができなくなる「失行」、五感の感覚が働かなくなる「失認」、物の名前が分からなくなるなど言語情報に関する機能が働かなくなる「失語」などがあります。これら中核症状は、認知症になれば誰でも表れます。

次いで、「BPSD（行動・心理症状）」としては、徘徊・過食・拒食・幻覚・妄想・奔便・失禁、暴力・暴言などが挙げられます。これらBPSD（行動・心理症状）は、その人の置かれている環境や人間関係、性格などによって起きるため、人そ

れぞれ表れ方が違ってきます。

**早ければ早いほうがよい
認知症も早期発見が重要**

認知症の症状が出たとしても、原因となる病気によっては手術や服薬などにより、進行を遅らせたり改善したりすることができず、認知症も他の病気が同じように、早期発見・早期治療が大切なのです。早ければ早いほど効果が期待できます。反対に症状が進むにつれて対処が困難になり、場合によっては重度の介護が必要になるケースもあります。「もつと早く病院に行つていれば……」と後悔しないためにも、疑いがあれば早めに診断を受けることをおすすめします。いつの間にか症状が随分進んでいたということにならないためにも、ご本人が気をつけるだけでなく、ご家族が普段から気を配りましょう。



とは言え、認知症の疑いがあったとしても、なかなか本人に「認知症の診断を受けに行こう」とは言い出しにくいものです。誘ったところで、診断を受けることを躊躇うケースは少なくなく、場合によってはプライドを傷つけて反発を招いてしまいい、これまで良好だった関係に亀裂が入ってしまうケースもあると聞きます。

そうならないために、誘い方には気をつけなければなりません。もし気心が知れているかかりつけ医がいれば、通院中の疾患の受診のついでに、また風邪などの症状がある時に、認知症についても相談するとよいでしょう。その場合、事前に認知症の疑いがあることをかかりつけ医に伝えておく必要があります。また、健康診断を受けることを理由に医療機関へ連れて行き、その際に認知症の診断をしてもらうのも一つの方法です。そして、必要に応じて認知症の専門医を紹介してもらつとよいでしょう。もし家族からの誘いでは行つてくれないという場合には、友人・知人などほかの親しい人から誘ってもらつといいかもありません。

投稿募集

介護の質問を募集しています。アンケートハガキか、HPの「プレゼントフォーム」よりご投稿お待ちしております。

介護のギモン Q&A

介護のお悩みにお答えします！

すでに介護に関わっている人から、今はまだ介護に関わりはないけれど将来に対して漠然とした不安を抱えている人まで、読者のみなさんから寄せられた介護についてのギモンにお答えするコーナー。

Q

自宅で親の介護をしています。介護疲れで時々ふと気持ちが悪く落ち込んでしまつてことがあります。
(ちよーさん／46歳女性)

A

在宅での介護は、休みなく毎日続きます。一日一日疲れをリセットできればよいのですが、むしろどんどん疲れを溜め込んでしまい、ストレスが膨れあがってしまつ、という人も少なくないと思います。そのままずっと耐えていると、そのうち精神的に行き詰まり介護うつなどを発症してしまいかねません。

そうならないためには、まず一人でストレスや悩みを抱え込んでしまわないことが大切です。介護中心の生活を送っていると、そればかりにとらわれてしまい、ネガティブ思考に陥って孤立感を高めたりしてしまいます。たまには家族や友人、または最寄りの地域包括支援センターや役所の介護相談窓口で話を聞いてもらうことをおすすめします。普段から少しずつでも人に話したり相談することで、ストレ

疲れやストレスを溜め込まないために、できることからしていきましょう。

スや疲れを溜め込まないようになりたいですね。

また、介護サービスを利用することも選択肢の一つとして考えるとよいでしょう。いきなり老人ホームへ入居させなくとも、たとえば日中の間だけ預けることができるデイサービスなどを上手に活用してみてください。そして、介護サービスを利用することで空いた時間は、できるだけリフレッシュするための時間に使いたいですね。外出して友人と会ったり、趣味に打ち込んだりして、日常とは離れた時間を過ごすことをおすすめします。そうした時間がたとえ週に一度でもあれば、それを励みとして前向きに乗り越えやすくなると思います。ストレスや疲れを溜め込まないためにできることがきつとあります。まずは、できることから一つずつしていくとよいでしょう。

Q

妻がとても献身的に親の介護をしてくれています。少しでも負担を和らげるためにすべきことは？
？／51歳男性

A

介護というのは、家族で協力し合うのが理想ですが、どうしても限られた一部の人に負担が偏ってしまいがちです。そして、知らず知らずのうちに介護が日常生活の一部となつて、介護をする人の苦勞が見えにくくなつてしまつてことがあります。そうした任せっきりの状態が当たり前になつてしまつては絶対に避けなければなりません。

相談者の方の場合は、介護者である奥様に対して気遣う気持ちがあるので安心です。ただ、その想いをきちんと伝えていきますか？ 言わなくても劣いの気持ちは伝わっていると思いがちですが、やはり言葉に出さないと伝わらないものです。そして、できることなら言葉だけでなく行動でもサポートしましょう。仕事などの都合次第では介護そのものに手

介護者の苦勞は人には理解しにくいもの。周囲の人が汲み取ってあげましょう。

が貸せなくとも、たとえば家事や育児をサポートするなど、できることがあります。日頃から介護者の様子を気にかけて、辛いところに手が届く存在になつてあげたいですね。介護者の苦勞は本人にはか理解しがたいものですが、その苦勞はなかなか人には打ち明けることができず、つい自分を抱え込んでしまいがちになります。ですから、周囲の人達が常日頃から慮ってあげましょう。

夫婦間に限らず、兄弟姉妹などの間でも介護の負担が偏ることが往々にしてあります。もし近くに暮らしているなら、時々出向いて介護を交代したり、遠く離れて暮らしている場合であっても、定期的に電話をして話を聞くよう努めましょう。夫婦・兄弟姉妹いづれにしても、介護者の気持ちを汲み取るうとする心がけが大切です。

笑う門には福来たる！ ストレスが溜まった時こそ 笑ってみませんか？



最近笑ったのはいつだろう。普段、介護や子育て、家事や仕事に追われて、ふと気づくとしかめっ面になっていた、なんてことはありませんか？ 心当たりのある人にこそ、知ってもらいたいのが笑いの効能。昔から「笑う門には福来たる」と言われていますが、笑うことは幸福だけでなく、健康も呼び寄せると医学的な研究でも明らかになっています。笑うことの主な効能はこちら！

●**免疫力を高める**
NK（ナチュラルキラー）細胞が活性化し、免疫力が高まる。

●**ストレス発散**
ストレスホルモン「コルチゾール」の分泌量が減り、ストレスが鎮まると言われている。

●**痛みが和らぐ**
強力な鎮痛効果を持つエンドルフィンという脳内伝達物質が増えるため、痛みが軽減される。

そのほかにも、自律神経のバランスを整えたり、脳の活性化や血行促進といった効能もあると言われています。

一日のうちわずかな時間でも、お笑い番組を観たり、気心の知れた友人と談笑する時間が持てるとよいですね。そして、これらの効能は、自然に起こる笑いだけでなく、作り笑いをするだけでも効果があると言われています。ストレスが溜まって気持ち沈んでいる時こそ、鏡の前に立ってみるとよいでしょう。口角を上げて笑顔になってみてください。

日常生活に笑っている時間をちょっとだけ増やしてみませんか？ わずかでも笑顔になろうという心がけで、晴れやかな気持ちで過ごせる時間が増えるかもしれませんよ。

POINT ▶▶▶ 一日のうちわずかな時間でも笑いを。作り笑いでもOK！

大人の特選グルメ

VOL.5

年齢を重ねた大人に、味わっていただきたい匠の味……。大人の舌を満足させるお店を、ご紹介していきます。

朝ドレ菜園 Cafe MIYABI【都城島津邸店】

「島津と歴史博物館」として県内外の方から高い評価を得ている『都城島津邸』の敷地内にある『Cafe MIYABI』は、歴史と文化を楽しみながら美味しいランチを食べることのできるスポットです。



自家菜園で 季節の野菜を大切に栽培

季節の野菜やオーガニック食材を贅沢に使ったランチは、栄養価が高く、旬の味覚を堪能できます。アンチエイジング・脳活性・ホルモンバランス・血液サラサラに作用する素材がたっぷり入っていると、老若男女に大人気です。

朝採れの新鮮野菜をたっぷり使った 身体にも心にも美味しいランチ



すべて手作りのこだわり抜かれたスイーツは、都城圏域のフルーツや野菜を使用しています。優しい甘さと、フォトジェニックな見た目が魅力。

歴史を感じる 建物でいただく……

1935年(昭和10年)に建築された、国登録有形文化財「石蔵」が、そのままお店に。高い天井とふんだんに使われた木材が印象的な店内です。



ランチメニュー
都城島津邸ランチA 2,300円
季節の小鉢8品以上
ゴージャスデザート・コーヒー

都城島津邸ランチB 1,600円
季節の小鉢5品以上
プチデザート・コーヒー

☎ 080-3992-3821

都城市早鈴町18-5(都城島津邸内)
営業 / 10:00~16:00
定休 / 月曜日
※P28もご覧ください



フォーラムがプロデュース!! 目帰りぶらり旅
古きものと新しきものが融合するハイスリッドなまち!

始良市特集!

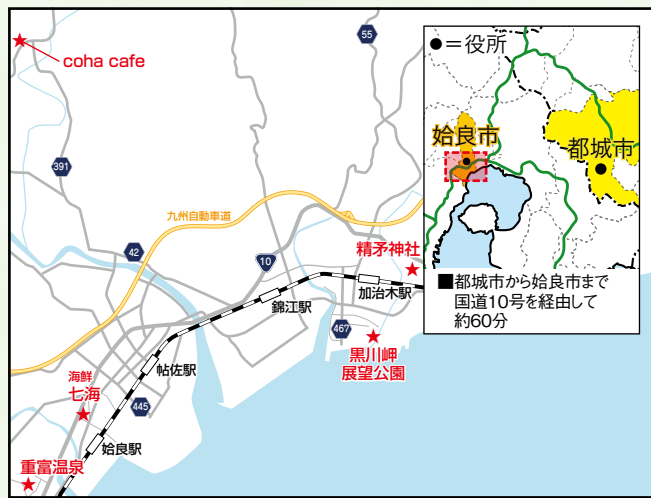
島津義弘公没後400年の記念すべき年! さまざまなイベントが開催されている始良市。古くから愛されている温泉や新しくオープンしたグルメなど、年末年始に出かけたいスポットが満載です♪

🎁 プレゼント応募方法 🎁

P17のアンケートハガキ、もしくはHPのプレゼントフォームに、希望商品の番号を書いて送ってください。応募締切は12/19(当日消印有効)です。※プレゼントの応募はお1人様1通限りを有効とさせていただきます。

★プレゼントの受取方法★

…発送 …きりしまフォーラムまで取りに来る …お店に直接取りに行くorお店で利用



黒川岬展望公園



日木山川(黒川)の左岸河口を黒川岬と呼び、始良市の中で最も湾奥に位置する岬です。錦江湾の向こうに浮かぶ、美しい桜島を眺めることができる景勝地! 黒川岬と錦江湾、桜島……大パノラマの景色と一緒に堪能しながら、心から癒されてください♪

取材当日の朝は雨が降っていたのですが、午後からは快晴に♪
雨上がりの桜島はキラキラしていて、「ヤッホー!!」と叫びたくなるくらいキレイでした!

☎0995-62-2111

鹿児島県始良市加治木町反土17-26
お問合せ
加治木総合支所加治木地域振興課地域振興係



精矛神社 くわしほこじんじや



島津家の勢力拡大の最前線に常に身を置き、豊臣政権下では朝鮮で戦い、関ヶ原の戦いでも「島津の退き口」で強烈な存在感を放った武将・島津義弘を主祭神とする「精矛神社」は、戦国ファンにとって大人気のスポット。かつて義弘の御霊舎だった「本誓寺」が明治の廃仏毀釈で廃寺となった後、その役目を引き継いでいます。現在は、義弘の15代後の子孫であり、加治木島津家第13代当主の島津義秀さんが宮司をつとめています。

鳥の声しか聞こえない自然溢れる神社で、心静かにお参りしてきました♪



2019年は島津義弘公没後400年の記念すべき年!!



「義弘見参プロジェクト」の実行委員会が中心となり、さまざまな事業を行っています。10月26日には、義弘が朝鮮出兵などに携行したとされるご神体「稲荷神」が、東京都渋谷区の島津久光公子孫邸から神社境内に遷座されました! 新たに建設された稲荷神社に移す遷座祭も行われ、『精矛神社』はますます盛り上がっています。



この他にも、さまざまな事業が行われる予定です! みなさんぜひ、足を運んでくださいね。

2020年
祭典日

2月17日(月)	祈年祭
7月21日(火)	例大祭
11月23日(月・祝)	新嘗祭

☎0995-62-5716 鹿児島県始良市加治木町日木山311-イ



オープン1周年を迎える「コハカフェ」は、オーナーシェフの山田さんが、始良市のお米、お野菜、新鮮国産肉にこだわり、化学調味料や保存料を使わず、丁寧に作るランチやケーキが大人気のお店です。オーナー自らが、2年の歳月をかけて

古民家&庭をリノベーション。たくさんの木と柔らかな光が、ほっこり落着く空間……時間を忘れて、いつまでも長居したくなります♪
「お料理から接客まで、すべて一人で担当しているので、お待たせしてしまうこともあります。コハの空間と料理を時間をかけてゆっくり楽しんでいただければ……」と、笑顔で話してくれました。

カフェをオープンするきっかけになった、シフォンケーキも◎。重量感があるのにしっとりフワフワで、優しい甘さがGood♪
季節のフルーツを使った期間限定シフォンケーキもありますよ!

☎0995-55-8941

鹿児島県始良市下名1226
営業/11:00~15:00
定休/土・日曜日
※祝日はお休みする場合があります



料理は、ドレッシングからケーキまですべて手作り! 数種類のスパイスをローストして作られるボリューム満点のカレーは口に入れた瞬間、甘さと旨味が広がり、その後にピリッとした辛さが追いかけてきます!! 隠し味のあま酒の効果も手伝って、食べ終わった後も、また食べたくなる絶品カレーです♪

Lunch Menu

- coha特製スパイシーチキンカレー …… 1,200円
サラダ・ドリンク・ケーキ付
- こだわりデミグラス煮込みハンバーグ …… 1,300円
サラダ・パンorライス・ドリンク・ケーキ付

Cafe Menu

- ケーキセット …… 600円
お好きなケーキとドリンクをセレクト!!
- 手作りケーキ シフォンケーキ・濃厚バイクドチーズケーキ
ガトーショコラ etc.

🎁 プレゼント① 手作りドレッシング 3名様 店



海鮮 七海



旬の一番美味しい魚料理を楽しむことのできる「海鮮 七海」。店長の迫間世志郎さんが市場へ出かけ、自分の目で吟味した魚のみを使用した料理を提供しています。この季節のイチオシは、鹿児島県ならではの「首折れ鯖」と「しま海老」! 鮮度抜群で肉厚な「首折れ鯖」と、濃厚な甘味を感じる「しま海老」は、ぜひ味わって欲しい逸品です。

ランチメニュー

- オススメ!
- 首折れ鯖ランチ …… 1,000円
【首折れ鯖刺し・焼き魚・茶碗蒸し・サラダ
貝汁・ごはん・香の物付】
- 数量限定!!
- しま海老ランチ …… 1,200円
- 七海ランチ …… 900円



完全バリアフリーの広々とした店内は、掘りごたつの個室やテーブル席など、ゆったりと寛ぐことのできる空間になっています。家族3世代でのお出掛けランチにピッタリなお店です♪



しま海老の季節もあとわずか!
お早めどうぞ!!

☎0995-70-0314

鹿児島県始良市西餅田3289-2
営業/11:00~14:30
18:00~23:00
定休/月曜日 ※祝日の場合は翌日



🎁 プレゼント②

首折れ鯖ランチ 3名様 店

重富温泉



今年の夏、リニューアルしたばかりの源泉掛け流しの「重富温泉」。源泉は薄く白みがかったナトリウム塩化物泉で、古くから地元の方に愛されている通好みの温泉。開放感溢れる露天風呂、広々とした内風呂は心地よく、わざわざ遠方からでも足を運びたいスポットです。また、水風呂に利用している地下水は、飲用水としても冷たくてまろやか! 持ち帰りもOKです。



ゆっくり休憩できる
喫茶室もありますよ♪
冬季限定のぜんざい(300円)や、
コーヒー(200円)も大人気!!

☎0995-66-2683

鹿児島県始良市平松6135
営業/7:00~22:00
定休/第2・4水曜日

🎁 プレゼント③
ペア入浴券 3組6名様 店

入浴料金

- 大人 …… 420円
※中学生以上
- 小学生 …… 150円
- 子ども …… 80円
※6歳未満
- 家族湯1時間 …… 1,200円~





シンコー本店発・不動産物件情報

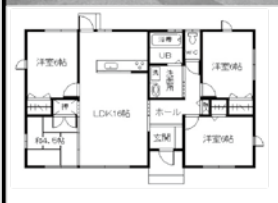
【★年末・新年まに合います！♪★】 ()内は坪数 (N) 新築 (R) リフォームあり (L) 値下げ (E) オール電化

(N) 都原町 1840万円



●土地356㎡(107) ●建物81㎡(24)
●R1年9月築 ●都原B徒歩7分

(N) 早鈴町 2080万円



●土地220㎡(66) ●建物84㎡(25)
●H31年2月築 ●商業高校B徒歩9分

(N) 菖蒲原町 2380万円



●土地236㎡(71) ●建物88㎡(26)
●R1年9月築 ●東菖蒲原B徒歩2分

(N) 都原町 1880万円



●土地184㎡(55) ●建物86㎡(26)
●R1年10月築 ●都原団地B徒歩1分

(N) 早水町 2040万円



●土地230㎡(69) ●建物92㎡(27)
●R1年10月築 ●早水B徒歩5分

(L) 鷹尾1丁目 620万円



●土地224㎡(67) ●建物110㎡(33)
●S58年4月築 ●西宮丸B徒歩8分

(N) 金田町 1390万円



●土地127㎡(197) ●建物95㎡(29)
●R1年8月築 ●上金田B徒歩2分

(N) 菖蒲原町 2140万円



●土地221㎡(67) ●建物95㎡(28)
●R1年9月築 ●東菖蒲原B徒歩4分

(N) 高城穂満坊 1680万円



●土地256㎡(38) ●建物83㎡(25)
●R1年11月築 ●支所B徒歩5分

(N) 金田町 2300万円



●土地312㎡(94) ●建物100㎡(30)
●H30年11月築 ●上金田B徒歩4分

一万城町 780万円



●土地330㎡(99) ●建物124㎡(37)
●S62年2月築 ●北団地B徒歩6分

(R) 豊満町 980万円



●土地319㎡(96) ●建物103㎡(31)
●S58年築 ●安久小前B徒歩14分

郡元町 2450万円



●土地264(80坪) ●建物98㎡(29)
●H25年11月築 ●上郡元B徒歩7分

(N) 大王町 2150万円



●土地231㎡(70) ●建物90㎡(27)
●R1年9月築 ●大王B徒歩3分

(N) 太郎坊町 2750万円



●土地264㎡(80) ●建物86㎡(26)
●R1年7月築 ●榑木B徒歩2分

★山之口町富吉 750万円



●土地235㎡(99) ●建物99㎡(30)
●H7年築 ●飯起B徒歩6分

★都原町 2580万円



●土地266㎡(80) ●建物114㎡(34)
●R1年11月築 ●都原バス徒歩4分

★志比田町 2180万円



●土地200㎡(60) ●建物99㎡(30)
●R1年11月築 ●都原バス徒歩4分

お問い合わせ先 社団法人 宮崎県知事 (7) 3636号 住所・都城妻ヶ丘町15-11
<http://www.m-shinko.co.jp>
新興不動産(有) 妻ヶ丘店
 ※広告有効期限は令和1年12月27日迄。掲載物件は全て仲介※

妻によって (L) (L) (E) さがし!
 0986 **24-1518**

総勢37名様にプレゼント!!

2019

Happy Christmas Collection

A-1
2名様



お菓子の南香

「スリンセス克蘭キー」
(15cm・3,996円)

★スフレ生地とムース、コーティングされた苺のチョコが絶妙にマッチ！女の子が喜ぶキュートでフォトジェニックな見た目も◎!!
TEL.22-4670 都城市甲斐元町1-26
※12/23に取りに来られる方(要前日TEL連絡)

毎年人気のクリスマスプレゼント企画！
クリスマスケーキはもちろん、酒店がクリスマスに
おすすめするお酒もプレゼント♪
詳しい応募方法は、P14をご覧くださいね。

A-2
2名様



patisserie
Raika 蕾花-ライカ-

「フルーツタルト」
(6号・18cm・4,536円)

★8種類以上のフルーツを使用して作る豪華なフルーツタルトです。
TEL.080-3977-9105 都城市南鷹尾町37-14
(パシオ鷹尾店向かい)
※12/24・25に取りに来られる方(要前日TEL連絡)

A-3
1名様



A-4
1名様

まーる茶房・菓子工房

A-3…「コーヒーシフォンロールケーキ」
A-4…「ストロベリーシフォンロールケーキ」
(各 1,600円)

★新鮮な卵を使用したふわふわで濃厚なシフォンケーキ。コーヒーのほのかな苦味とクリームの甘さが絶妙！ストロベリーの甘酸っぱさが口いっぱい広がる見た目もかわいいうケーキです♪
TEL.22-3837 都城市志比田町4580-14
※12/23～25に取りに来られる方(要2日前TEL連絡)

B-1
3名様



カコイ酒店

「佐藤酒造 佐藤 黒 芋焼酎」
(720ml)

★黒麹仕込み独特の力強さとしっかりしたボディを表現し、コガネセシンの香ばしい香りとインパクトのある甘さを持っている、重厚な飲みごたえの芋焼酎。
TEL.39-3937 都城市下長飯町463-4
※12/22～25に取りに来られる方(要前日TEL連絡)

B-2
3名様



さいしょ酒店

「しほりたて純米吟醸生酒 冬の月」
(720ml)

★お待たせしました！年に一度の究極の搾りたて。とれたての新米をたっぷり使った、フルーティーですっきりとした味わい。
TEL.22-1370 都城市松元町12-10
メール/sake.saisho@gmail.plala.or.jp
※12/22～25に取りに来られる方(要前日TEL連絡)

楠見恵子さん家のからあげ屋さん

Xmasはみんなで楽しく
からあげパーティー♪

12/20
までの
要予約



★からあげオムニブル★

3,500円～(3～5人前) ※内容は気軽にご相談ください

人気のからあげが大集合！お子様はもちろん、幅広い世代の方に喜ばれること間違いなしですよ♪からあげオムニブルでXmasの食卓を簡単＆おしゃれに飾ってくださいね。年末のご予約・受渡しは31日までOK!

TEL.080-3901-0141 ※詳しい店舗情報はP27をご覧ください

まーる茶房・菓子工房

クリスマス限定
プチギフト♡

12/12
までの
要予約



プチギフト 1,600円

フルーツケーキ2個&チョコババロア&ティラミス&陶器2個のセットです。※陶器の種類は選べません。

TEL.22-3837 ※詳しい店舗情報はP29をご覧ください

創彩酒膳ごち

丸鶏ローストチキンでクリスマス感UP♪

【予約受付】
12/21
まで



Take Out 丸鶏ローストチキン
2,800円(税別)

自宅での忘年会や女子会、クリスマスパーティーで、喜ばれること間違いなしのフォトジェニックな丸鶏ローストチキンです。

TEL.80-6189 ※詳しい店舗情報はP28をご覧ください

総勢37名様にプレゼント!!

2019

Happy Christmas Collection

毎年人気のクリスマスプレゼント企画!
クリスマスケーキはもちろん、
酒店がクリスマスに
おすすめのお酒もプレゼント♪

A-8

2名様



お菓子の専門店 **ゴローズ** イオン都城店

「ホワイトクリスマス[イチゴの生クリームケーキ]」
(14.5cm・3,780円)

★北海道産のフレッシュな生クリームと新鮮なイチゴをたっぷり使ったクリスマススペシャルバージョンです。
12/15までのご予約で10%OFF!!(3,780円→3,402円)
TEL.46-2256 都城市早稲町1990 イオン都城 1F
※12/23に取りに来られる方(要前日TEL連絡)

A-9

2名様



紙ひこうき **広原店**

「ピュア生クリームケーキ」
(5号・15cm・3,600円)

★紙ひこうき自慢のスポンジにイチゴをサンドしてピュアな生クリームで仕上げました。
TEL.23-2355 都城市広原町15-14-1
※12/23に広原店に取りに来られる方(要前日TEL連絡)

A-12

2名様



pâtisserie le port **ル ポール**

「Xmasデコレーション」
(5号・3,000円)

★しっとりスポンジに甘さ控えめの生クリームをたっぷり使ったクリスマススペシャルバージョンです。
TEL.77-9032 三股町神山4531-4
※12/23~25に取りに来られる方(要前日TEL連絡)

A-13

2名様



お菓子の菊水

「生クリームケーキ」
(5号・15cm・3,300円)

★地元産の卵や生クリーム、イチゴで彩る、ふんわりスポンジの定番ケーキです。
TEL.22-2524 都城市祝吉3丁目12-14
※実物の飾りは写真と異なります
※12/24に当店に取りに来られる方

A-14

2名様



お菓子の丸目

「クリスマス生チョコケーキ」
(6号・4,000円)

★軽いチョコスポンジにオレンジ風味の生チョコクリームとイチゴで仕上げました。チョコ好きの方におすすめです。
TEL.62-1024 都城市高崎町大牟田6035
※写真と実際の商品は一部異なる場合がございます
※12/24に当店に取りに来られる方(要前日TEL連絡)

A-15

2名様



ケーキハウス **ミルワイユ**

「クリスマス生クリームデコレーション」
(5号・3,200円)

★国産小麦を使用し、無添加にこだわって作るケーキは、家族みんなが安心して食べられると大好評です。
TEL.22-1088 都城市上川東1-19-5
※飾りの一部変更する場合がございます
※12/23に当店に取りに来られる方(要前日TEL連絡)

応募方法

P17のアンケートハガキかもしくはホームページから、希望するプレゼントの【アルファベット・番号】を記入して、12月10日(火)(当日消印有効)までに送ってください。

※プレゼントの応募は**1家庭1枚**のみ有効。必ず当選者ご自身がお店に取りにいける方で、重複の場合は無効とさせていただきます。

※酒類のご応募は**20歳以上**の方に限らせていただきます。当選された方はプレゼント受取時に年齢確認ができる免許証などをご提示ください。

おやつラボ♡いっぽ

クリスマスイメージした
かわいいドリンクが新登場!



★冬限定ドリンク★ ALL 550円

もちもちタピオカがたくさん入った、冬限定のドリンクです♡
ショコラ珈琲・ホワイトクリスマス・ピンク苺の3種類!
都城初上陸の「チーズフォームティ」も大人気ですよ♪
TEL.77-9565 ※詳しい店舗情報はP27をご覧ください

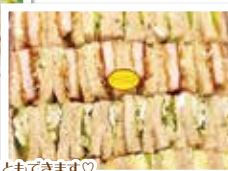
Bakery NOA ノア

素材にこだわった
絶品パンが大人気♪

ご予約
承り中



ホールピザ
ミックス
2,200円



サンドイッチオードブル
2,500円(4~6人分)~

ご予算に応じてお作りします。
季節のフルーツサンドを入れることもできます♡

人気のサンドイッチが、たっぷり入ったオードブルと、オーナーが選り抜いたチーズや野菜をふんだんに使ったピザで、楽しいパーティーを♪ 内容につきましては、お気軽にご相談ください!

TEL.77-8969 ※詳しい店舗情報はP27をご覧ください

tea's forest ティーズ フォレスト

さりげなくおしゃれな
プチギフト♪



Xmasや忘年会の
プチギフトに……

スリランカ産紅茶飲み比べセット 500円
店長セレクトティーパック 200円

忙しくバタバタと過ぎていきがちな年末に、ほっと一息。専門店の香り豊かな紅茶とスイーツはいかがですか?



あげやすい金額で、かわいらしいパッケージ。買ったものが紅茶だったら素敵ですよ♪自分へのご褒美にもいいですね。

TEL.66-5267 ※詳しい店舗情報はP28をご覧ください

A-5

2名様



ミロワール

「チョコマントウ」

(4号・12cm×12cm・3,000円)

★ムースショコラとオレンジパバロアのケーキ！
人気のマカロンがついています。
TEL.25-1788 都城市上東町11-16
※12/22～25に取りに来られる方

A-6

2名様



お菓子のながくら

「クリスマス生クリームケーキ」

(5号・2,560円)

★ふわふわスポンジと口溶けのよい生クリームをたっぷり使いました。定番だからこそ、こだわったケーキをどうぞ。
TEL.38-0119 都城市都北町5670
※12/23～25に取りに来られる方(要前日TEL連絡)

A-7

3名様



ITALIAN TOMATO Café Jr. イオン都城店

「クリスマスチョコレートケーキ」

(5号・15cm・3,850円)

★イタマで大人気！ コクのあるチョコスポンジを2種類のチョコレートを使用したクリームで包み込んだリッチな味わい。
TEL.22-1190 都城市早鈴町1990 イオン都城 1F
※12/24～25に取りに来られる方(要前日TEL連絡)

A-10

2名様



ケーキとカフェ ピエール

「クリスマス・モンブラン」

(5号・15cm・3,000円)

★乗好きにはたまらない！ 贅沢に栗を使用し、口溶けのよいクリームで包み込んだピエールの人気商品♪
TEL.36-5712 都城市五十町1637-5
※12/24に取りに来られる方(要前日TEL連絡)

A-11

2名様



savoir サボワ

「生ケーキ」

(5号・15cm・3,250円)

★ふわふわスポンジを甘酸っぱいイチゴと、やさしい甘さのクリームで包んでデコレーションしました。
TEL.80-4185 都城市立野町9-6-7
※12/23～25に取りに来られる方(要前日TEL連絡)

CHINESE KITCHEN 彩 sai

大人数用オードブル♡
パーティーにオススメです♡



希望に応じて
内容の
変更OK!◎

オードブル(5～6人前)
5,500円(税込)

11種類の中華料理が入った贅沢なオードブルです!! あれもこれも食べたい方にオススメです★ クリスマスの食卓を簡単に彩ることができますよ!!

TEL.24-7877 ※詳しい店舗情報はP28をご覧ください

トラットリア フィオーレ

大切な人と心に残る
Xmasディナー♡



12/24・25
2日間
限定

Xmasディナー(1D付き) 5,500円(税込)
※12/20までにご予約ください

こだわりの食材を使い、心を込めて"おもてなし"します。
クリスマスだけの特別な一夜をぜひ「フィオーレ」で♪

TEL.58-7930 ※詳しい店舗情報はP27をご覧ください

B-3

2名様

松石酒店

「純米大吟醸
スパークリング50 獺祭」
(720ml)



★にがり酒だからこそ分かる山田錦の米の甘み。瓶内二次発酵が生み出す爽やかな発泡性。最後に繊細かつ骨太の純米大吟醸が見せる鮮やかな味の切れ。
TEL.22-0989 都城市栄町17-9
※12/23～25に取りに来られる方(要前日TEL連絡)

道の駅 松山 やちちくふるさと村

一つひとつ心を込めて作る
クリスマスケーキ



イチゴのバイタルト 3,500円
限定25台
香ばしいバイタルトの上に
木苺クリームとイチゴを
たっぷり乗せました

栗のモンブラン 3,200円
渋皮栗煮・クルミ・生クリーム・
ココアスポンジを
贅沢に重ねたケーキ!



スイーツ盛りだくさんバイキングで、
大人気のスイーツがクリスマスケーキに!! クリスマス限定の
スペシャルな美味しさをどうぞ♪

TEL.099-487-3800 ※詳しい店舗情報はP28をご覧ください

石窯パン工房 グレンツェン 都城店

大好評のクリスマスメニュー

【限定100個】12/25まで販売!
シュトーレン(化粧箱入り) 1,400円

12/9まで
ご予約特典
シュトーレン&
サンドイッチオードブル
10%OFF!



サンドイッチオードブル

2,000円(3～4人分) / 2,500円(4～5人分)

ドイツ菓子のシュトーレンやサンドイッチオードブル、クリスマス限定のパンや
スイーツなど、美味しいメニューがたくさん! ※すべて税別料金となります

TEL.36-5888 ※詳しい店舗情報はP29をご覧ください

shop café 日本茶専門店 日向時間

日本茶と上生菓子で「和なクリスマス」



★お茶とお菓子の
セット 650円～
※お菓子は不定期に
入れ替わります。

★プチギフト
～クリスマスパーティーや
手土産におすすめ～
日本茶・紅茶・フレーバー
ティーのティーバッグ、お菓
子、ジルス、茶器等のアソ
ートセットを、ご予算に合わせ
てお作りします。

目の前で丁寧に淹れられるお茶と一緒に、サンタやトナカイの
キュートな上生菓子をどうぞ! また、クリスマスパーティーに
ピッタリのプチギフトもご用意しています。

TEL.77-6943 ※詳しい店舗情報はP27をご覧ください

自宅・事務所・駐車場・倉庫など 気になる場所をカメラで見守り



弊社では、
一般家庭から事業所まで
ニーズに合ったシステムを
ご提案いたします！



まずは
気軽にお問合せください！

導入コストを抑えた簡単カメラシステム

50,000 円から！

- 【POINT①】 気になる場所にカメラを設置するだけ
- 【POINT②】 SD カードを利用した簡易的なシステムから
- 【POINT③】 インターネットを利用してクラウド録画も可能

しっかり録画のベーシックシステム

- 【POINT①】 カメラと専用レコーダーの基本プラン
- 【POINT②】 インターネットがなくても運用可能
- 【POINT③】 映像は専用レコーダーでしっかり保存

「カメラ台数が多い」「映像の長期保存が必要」というケースにオススメ!!

クラウド録画サービス 月額 1,980 円～

お問合せ



R.O.D
正規代理店

Cami-Logi

— カミロジ —

TEL.

0986-77-6418



都城市内の各地域に古くから
伝えられ、公民館などを中心に
活動している民俗芸能団体は、
現在64団体。農業が盛んな地域
であることから、「五穀豊穡」
を願う踊りが多いのが特徴なの
だが、多くの団体が高齢化が進
み、活動が継続できなくなつて
いるところが増えている。そん
な中、中郷地区・麓自治公民館
と地元の梅北小学校が連携を図
り、民俗芸能である「安久節」を、
子ども達へ伝えている。

都城の民俗芸能を継承する 梅北小学校の子ども達！



は、毎年、みんなが楽しみにし
ている演目となっている。
また、中郷地区・麓自治公民
館では、子ども会が中心となり、
小学校1年生の頃から練習し、



子ども達へ伝えている。
梅北小学校では、毎年5・6
年生が、「正調安久節」と「サ
ンバヤッサ」を、秋の運動会で
披露。8月下旬から、地域保存
会の石井先生・東先生・伊鹿倉
先生と麓地区の子ども達を中心
となつて、運動会へ向けて練習
を重ねていく。軽やかに楽しく
踊る「サンバヤッサ」と、指先
まで丁寧に揃える「正調安久節」

●梅北小学校5年生
坂元利子さん・吉留りようさん
1年生の頃から、練習を続け
ています。「サンバヤッサ」は、
円になってスキップしながら、
身体を動かすところが楽しいで
す。「正調安久節」は、足や手
の動きが難しいですが、みんな
で踊りが揃った時は、とても喜

持ちがいです。



彼女達の踊りは、12月1日の
「都城民俗芸能祭」で見ること
ができるので、ぜひ注目してほ
しい。

●平部至識教頭先生

梅北小学校では、地域保存会
の方々と協力し、子ども達へ「安
久節」を伝えていきます。「安久節」
を通して、地域に愛着を持ち、
故郷に貢献する大人に成長して
もらえればと思っています。

民俗芸能を継承するには、市
民全体で守っていくことが必要
だ。一度鑑賞すると、民俗芸能
の奥深さ、面白さを知ることが
できる。この機会に実際に見て、
体感しては？

第13回 都城民俗芸能祭

日時	12月1日(日)
開演	13:00
開場	12:30
場所	都城市総合文化ホール 中ホール
料金	入場無料



A ボトルワイン(赤or白) 2名様

食材や調理方法にこだわるイタリアンシェフがオススメするワイン♪
幅広い料理に合う、すっきりとした口当たりの美味しいワインです。
※入荷状況により、商品を変更する場合がございます。
あらかじめご了承くださいませ。

応募は
20歳以上限定

毎年大好評のXmasディナーが新しくなりました。
クリスマスだけの特別な一夜をぜひお楽しみください!!
詳しくは、P15をご覧ください。

★提供/ Trattoria Fiore ☎58-7930 都城市中町16-12

P15-27も
ご覧ください

B リフレ系フィットケア or 揉みほぐしお手軽コース 3名様



フォーラムプレゼント限定の、短時間でリフレッシュできるお試しコースです!
こんな気持ちいい施術はじめてと評判♪ 日頃頑張っているご褒美にいかがですか?

P4も
ご覧ください

★提供/ 技匠屋 北野整体施術 ☎090-8625-4836 都城市下川東3丁目5-3-2

C 2,000円食事券 3名様

※店内でのご飲食に限ります。



餃子はお持ち帰り(5個+250円)できます。
中華一品料理もあり、コースは4名様以上で1,500円〜。

★提供/ 餃子のまつら ☎21-1239 都城市栄町8-14

今月の present

★応募方法★

希望商品のアルファベットを下のアンケートハガキもしくは、ホームページのプレゼントフォームから、12月19日(当日消印有効)までにお送りください。
※プレゼントの応募はお1人様1枚限り有効とさせていただきます。

★プレゼントの受取方法★

…発送 …きりしまフォーラムまで取りに来る

…お店に直接取りに行くorお店で利用

D 1,000円商品券 3名様



毎年大好評のクリスマスメニューが満載の『グレンツェン』。ドイツでクリスマスに食べられているドライフルーツやナッツを練り込んだ味わい深い菓子パン「シュトレン」や、サンドイッチオードブルなど、パーティーメニューをお楽しみください!

P15-29も
ご覧ください

★提供/ 石窯パン工房 グレンツェン 都城店 ☎36-5888 都城市上東町17-18

E おいげんチーズ饅頭 10個セット 3名様



宮崎県民なら誰もが知るチーズ饅頭。『お菓子のながくら』のおいげんチーズ饅頭(130円)は、しっとりチーズが濃厚でファンも多い逸品ですよ!

★提供/ お菓子のながくら ☎38-0119 都城市都北町5670

F マカロン(5個) 3名様



ショコラ、マンゴー、塩キャラメル、カンスなど、14種類の中からお好みのマカロン5個をお選びください。

※全国発送承ります。

★提供/ ミロワール ☎25-1788 都城市上東町11-16

G ①ワキ脱毛1回無料! 3名様 ②EMS痩身ダイエット1回無料! 3名様



美と健康をトータルプロデュースする整体院。最新式の脱毛。または、筋肉を運動させ、代謝を上げながら脂肪を燃焼させる痩身術の体験をプレゼント!

P31も
ご覧ください

★提供/ 暮らシャキッ ☎070-5697-6370 都城市上水流町1182-8



料金受取人払



差出人有効期間
2021年3月19日
まで。
(切手不要)

郵便はがき

885-8790

都城市一万城町99-9-1

きりしま
フォーラム 行



★アンケート&プレゼント応募ハガキ★

(ふりがな)

お名前 年齢 歳/性別(男・女)

ペンネーム/

ご住所 〒

TEL ()

ご職業

中学生・高校生・大学生・社会人・主婦・その他()

会社・学校名/

フォーラムの入手先

きりしまフォーラム 12月号アンケート

- 希望するプレゼントのアルファベットをお書きください。
第1希望() 第2希望()
- 13~15頁「2019 Happy Christmas Collection」で希望するプレゼントの【アルファベット - 番号】をお書きください。
(-)
- 10-11頁「日帰りぶらり旅 始良市特集!」で希望するプレゼントの番号をお書きください。
()
- 今月号でよかった記事とそうでなかった記事、気になった広告を1つずつあげてください。
よかった企画・広告 ()・()
興味が持てなかった記事 ()
その理由 ()
- あなたの健康に関する疑問や意見をお聞かせください。
(病気、体調、予防のことなど)
- フリースペースです。
最近あった面白い出来事、腹が立ったことなど、何でもOK!

※このアンケートハガキによって当社が入手しました情報につきましては、きりしまフォーラムの記事制作およびプレゼント用以外の目的で使用されることはありません。

※裏面の縁をのり付けしてお送りください。あまりしっかりのり付けすると裏面が読めない場合があります。
※プレゼント応募はお1人様1枚限り有効とさせていただきます。

国土交通大臣認定

不動産コンサルティングマスター

不動産のことで困った時、相続対策専門士のお店です。お電話ください。

(株)宮脇燃料不動産部

宮崎県知事免許(10)2956号(社)宮崎県宅地建物取引業協会会員
都城市大王町57-1 TEL.(0986)24-2000(代表)
http://www.e-miyawaki.jp

使い方はあなた次第!!

俺コン活用術

工事中の一時的な キャンプ用品 アウトドア用品 コルフバッグ タイヤ
ひな人形 クリスマスツリー 季節用品 ふとん 在庫品

24時間出し入れ自由!!

お問合せ: 株宮脇燃料
TEL 0986-24-2000

収納不足やお部屋をスッキリさせたい
みなさまへ朗報!!

コンテナ型倉庫の俺コンでお悩み解決!

タイプ	広さ(奥行×幅×高さ)	面積	賃料1カ月(税抜)
1/6	2.20m×0.92m×2.27m	約1.2帖	5,000円
1/5	2.20m×1.12m×2.27m	約1.5帖	6,000円
1/4	2.20m×1.42m×2.27m	約2帖	7,000円
1/2	2.20m×2.88m×2.27m	約4帖	13,000円

※上川東ヤードは1/6と1/5のみとなります

NEW 上川東ヤード

セブンイレブン R10
たいげ エネオス
ココ エイブル

金田ヤード
あやべ歯科
クリニク

宮丸ヤード
都北交差点
コープ 都北店 R10

セブンイレブン R10
ヒアット R10
ココ R10

新生病院
さくら聖堂
支援学校

バイクもOKですヨ
高さ2.2M

敷金 管理費
礼金 更新料
不要



オリコン顧客満足度調査
ハウスクリーニング2018年度 第1位

おそうじ本舗
日払いもご要望します

プロに任せて解決!! **エアコンクリーニング専門店**

年末大掃除キャンペーン 11/1金~1/5日 まで
期間中にハウスクリーニングご注文 合計10,000円以上で
おそうじ本舗 公式清掃ツール
プレゼント!!

おそうじ本舗 都城大王店
気軽にお電話ください!!

0120-885-902

エアコン壁掛け (おそうじ機能なし) 11,000円
(おそうじ機能付き) 15,000~21,000円
換気扇クリーニング 13,500~17,000円
洗濯槽クリーニング 14,000~17,000円
浴室クリーニング 13,500~17,000円
キッチンクリーニング 15,000~18,000円
トイレクリーニング 7,500~11,500円
洗面台クリーニング 7,000~10,000円
※表示価格はすべて税抜価格です

その他サービスやオプションも
ございます。お気軽にご相談ください。
詳しくは、
QRコードからアクセス!

上町 ルネサンス 8年築 **ペットOK!**
2SLDK(洋6.和6.LDK11.納戸3) 駐車1台
4.3万円 (敷) 2カ月
給湯・シャワー・照明器具・エアコン
ウォシュレット・レースカーテン
築16年

松元町 CubeII-D **ペットOK!**
2LDK+ロフト(LDK13.7.洋9.6.8.7+6.8) 駐車2台
6.7万円 (敷) 2カ月
ペットなしの場合-2,000円/月
給湯・シャワー・ウォシュレット・エアコン4基・シ
ステムキッチン・システムバス・ビルトインコンロ・
レースカーテン・照明器具・ビルトインガレージ

年見町 メゾンあい 202号
3DK(洋6.6.6. DK8) 駐車2台※駐車場あり
4.8万円 (敷) 2カ月
給湯(追焚き機能有)・シャワー
ウォシュレット・エアコン・TVドアホン
キッチン・浴室・洗面・トイレ・水回りを2019年2月
にフルリフォーム!! イオンモールに近くて便利!

祝吉 大田住宅 10号棟
3K(和6.洋4.5×2. K4.5)
駐車縦列2台
4.0万円 (敷) 3カ月
給湯・シャワー
2019年2月に内装リフォーム済み

2週間で買取りOK! 秘密厳守
●早く売りたい方 ●売りに出ているが売れない方
●近所に知られたくない方

広告有効期限 / 2019年12月31日 ※仲介物件に関しては仲介手数料をいただきます(他にも多数物件を揃えております。お気軽にお電話ください)。

☆アンケート☆

2019盆地アワード アンケート

●最優秀新店舗賞……今年都城にできたお店で、あなたの「イチオシのお店」を1件教えてください。

店名()
理由

●盆地ニュース賞……今年の都城圏域に関する出来事で、一番のニュースを教えてください。

ニュース()
理由

☆ご協力ありがとうございました。

休日急患診療機関

【12月度予定】



1日 (日)	たけしたこども医院 (小)	三股町	51-0005	29日 (日)	ふくしまクリニック (内・消・小)	下川東	46-5001
	伊達クリニック (内・循)	牟田町	36-7088		柏村内科 (内)	上町	22-2616
	大岐医院 (内・胃)	山之口町	57-2025		ホームクリニックみまた (内・呼)	三股町	52-1348
	柳田病院 (脳・外)	東町	22-4862		福島外科胃腸科医院 (外・胃・整)	都北町	38-1633
	もちお蛸原医院 (整・形)	蓑原町	21-5355		よしかわクリニック (麻・整・内)	前田町	23-9384
	やの耳鼻咽喉科 (耳鼻)	吉尾町	27-5222		武田産婦人科医院 (産・婦)	蔵原町	22-0336
8日 (日)	あやべ歯科クリニック (歯)	金田町	38-8668	いわよし歯科クリニック (歯)	郡元町	36-4332	
	富田医院 (内・小)	栄町	23-4586	山内小児科医院 (小)	上町	22-0048	
	田口循環器科内科クリニック (内)	下川東	24-0600	すみクリニック (内)	東町	36-7701	
	長倉医院 (内)	三股町	52-2109	海老原内科 (内)	山田町	64-1211	
	もりやま脳神経外科 (脳)	久保原町	21-6888	宗正病院 (外)	八幡町	22-4380	
	ならはら皮膚科医院 (皮)	志比田町	22-1455	飯田整形外科クリニック (整)	上町	46-5115	
15日 (日)	いそいち産婦人科医院 (産・婦)	平塚町	22-4585	永吉眼科医院 (眼)	姫城町	22-1530	
	さくら歯科・小児歯科 (歯)	都原町	46-3428	こうだい歯科 (歯)	菖蒲原町	36-6480	
	城南病院 (小・内)	大王町	23-2844	教山内科医院 (内・小)	高崎町	62-1205	
	松山医院 (内・呼・リウ)	上川東	24-1046	ゆうクリニック (内)	広原町	46-6100	
	あきづき医院 (内・心内)	上水流町	36-0534	戸嶋病院 (内)	郡元町	22-1437	
	安藤胃腸科外科医院 (消・外・内)	豊満町	39-2226	仮屋外科胃腸科医院 (外・胃・内・肛)	志比田町	25-7712	
22日 (日)	橘病院 (整)	中町	23-7236	ながはま整形外科 (整)	都北町	46-7188	
	小山田眼科医院 (眼)	松元町	22-0710	吹上耳鼻咽喉科医院 (耳鼻)	鷹尾	21-4133	
	安楽歯科医院 (歯)	年見町	24-1527	やまのくち歯科 (歯)	山之口町	57-5588	
	早水公園クリニック (内・小・外・消・アレ)	早水町	36-6117				
	藤元総合病院 (内)	早鈴町	22-1717				
	瀬ノ口内科放射線科医院 (内)	都原町	25-7780				
	とまり内科外科胃腸科医院 (内・外・胃)	三股町	52-1135				
	酒井皮膚科医院 (皮)	北原町	25-5322				
	野田医院 (産・婦)	蔵原町	24-8553				
	ありしま歯科医院 (歯)	菓子野町	37-3023				

診療時間/9時~18時まで (歯科は17時まで) ※医療機関は変更することがあります。
 ◎TEL・FAXをご利用で、休日・夜間に受診可能な在宅番医・休日夜間急患センターなどの情報を知りたい時は… TEL・FAX/0985-88-0015
 ■詳しくは医師会事務局まで
 TEL/23-5555 (歯科はTEL/25-4100)
 ※こちらの案内はきりしまフォーラムのホームページでもご覧いただけます。



※最新情報はこちらをご覧ください▲

きりしまフォーラム 企画営業社員募集中!!

広告主様への営業・企画提案をメインに、地域のイベントに参加したり、取材に行き美味し
 いものや楽しいことを紹介する記事を書いたり、やりがいの多い仕事です。

共にフォーラムを盛り上げてくださる方のご応募、お待ちしております!

- 職種/企画営業社員 ● 資格/35歳以下、要普免(AT限定可)
- 給料/17万円以上(年齢・経験により応相談)
- 待遇/昇1賞2、各種保険完備 ● 時間/8時~17時(残業あり)
- 休日/日・祝日、月2回土曜日、夏期、年末年始、GW休暇

文章を書いたり、
レイアウトを作ったりするのが
好きな方大歓迎♪



きりしまフォーラム
都城市一万城町99-9-1

まずは、お電話にてご連絡ください。

0986-26-5836

介護スタッフ募集!!

有料老人ホーム
入居相談員(正社員)も同時募集中!
月給:180,000円+インセンティブ
詳しくはお問合せください!

和やかな雰囲気職場♪
いつも明るいジモトのスタッフと
一緒に働いてみませんか?



事業所	通所介護(デイサービス)	介護支援センター	有料老人ホーム		
職種	生活相談員	ケアマネジャー	介護職員		
雇用形態	正社員	正社員・パート	正社員	パート	夜勤専従パート
給与	月給:208,000円~ (資格手当等含む)	(正)月給:240,000円~ (パ)時給:1,400円~ 9:00~18:00(相談可) ※パートは要相談	月給:183,000円~ 基本給:150,000円~ 資格手当:3,000~8,000円 処遇改善加算+夜勤手当あり (例)介護福祉士:208,000円~	時給:800円~ ※勤務時間数に応じて 処遇改善加算あり ※資格に応じて時給UP 土日祝勤務できる方歓迎	16:00~翌10:00の間で相談可。 希望勤務時間に応じて給与が変動します。 (例1)22:00~翌7:00 1回 7,300円 (例2)22:00~翌9:00 1回 9,000円 (例3)16:00~翌10:00 1回 15,000円
経験者優遇!! 経験に応じて、手当支給!! ※試用期間あり					
勤務地	北諸県郡三股町宮村	都城市一万城町	北諸県郡三股町宮村		
資格条件	社会福祉士、精神保健福祉士、 社会福祉主事任用資格、介護福祉士 のうちいずれか	主任介護支援専門員 または介護支援専門員	初任者研修(ヘルパー2級)または介護福祉士		
待遇	各種社会保険完備・交通費支給・年末年始手当・昇給・昇格・賞与支給(年2回)				
休日	土・日曜日含む月9日	シフト制(月9日公休)	シフト制 年間:107日	週1回~OK ※曜日・時間要相談	

介護資格を持っていない方もご相談ください!!

デイサービス ほっほフォーラム

無料体験 1回無料!
(送迎あり)
試してみませんか?

午前or午後、いずれか3時間利用できる「半日型」デイサービス。毎日でも、週のうち何日かでもOK! ほかのデイサービスとの併用も可。利用するご本人はもちろん、預けるご家族も有意義な時間が過ごせると好評です!
上手に利用して、いつもの生活に充実感をプラスしてみませんか?

営業日・時間

月曜日~金曜日
【午前の部】9:00~12:30
【午後の部】13:00~16:30
※年末年始除く

ご利用対象者

要支援1・2 要介護1~5



住宅型有料老人ホーム

フォーラム三股

☎ 0986-36-7891

宮崎県北諸県郡三股町大字宮村2786-2

ほっほフォーラム デイサービス

☎ 0986-58-8708

宮崎県北諸県郡三股町大字宮村2774-29



盆 人 俱 楽 部

盆人倶楽部は、霧島盆地に暮らす人々の集いの場です。身近な話題、普段感じていることなど、何でもお聞かせください。当倶楽部では、みなさまからのお便りをお待ちしています。付属のアンケートハガキを利用してください。



今月の盆人大賞

彼の氏の家に行った時のこと。お互いの家の鍵を交換して、私が持っている彼の家のカードキーで開けようとした。でも開かず……。困惑気味の表情で彼氏に助けを求めると、「一言。」それ、ポイントカードだよ。私は誇らしげにポイントカードで開けようとしていました。(さあたん/27歳)

■恥ずかしい勘違いって、誰でも一度は経験ありますよね。恥ずかしい出来事も、笑い話にして成仏させましょう！ 面白い勘違いの投稿、お待ちしております。

●女子旅

先月、八代全国花火大会に5歳の孫と2人で行ってきました。女子旅、ドライブ、そして日奈久温泉にお泊りでした。花火の音、色に驚き、泣いたり「きれいだな、ばあばー」とこの女の心ものぞかせて楽しい旅でした。(ゆ〜みん/56歳)

■お孫さんと2人で女子旅なんて素敵ですね。子どもの頃に旅したことで大人になっても鮮明に覚えているものですね。お孫さんにとっては一生の思い出になると思いますよ！

●風邪じゃないのに
・ホームセンターで買った物をし
し咳込んだら、隣のマスクをし
た年配の女性が後ずさりして、

変な目で見られました。思わず「エー!!」と思いました。気持ちばかりですが、「マスクしているのに……」と思いつつ「私が悪いの？」って感じてました。風邪ではありませんよ。(エイトバーバ/60歳)

■風邪やインフルエンザが流行り出す季節……敏感になる気持ちも分かるけど、そんな反応をされると悲しくなりますね。これからどんどん寒くなりますが、風邪などひかずに乗り越えましょう！ 今月号のP3「新・医療の窓」では免疫力についてためになる情報が載っています。ぜひ参考にしてくださいね。

●一晩にして……
・はじめてハボタンの種を蒔きました。やっと芽が出て、植え

かえようと考えていた頃、一晩のうちに黒いも虫に芽を食べられていました。ザンネン。美味しかったことでしょう。(ちおりん/32歳)

■花が咲くと華やかに色づくハボタン。想像すると、悔しくありませんね……。懲りずにまた種を蒔いてください！

●孫からのお手紙
・4歳の孫から電話はもちろんです。最近お手紙が届きます。クリスマス、サンタさんに頼んだプレゼントのことや、自分の誕生日に「自転車買いに行こうね♥」と何回も消して書き直した跡がしっかり残っているのを見て、じいじは「よし、行こう」と張り切っています。

■お孫さんの手紙から一生懸命書いている姿が想像できて、愛おしさが膨らみますね！ お孫さんもじいじとばあばのことを想いながら書いていると思うと、微笑ましくなります。

●母の介護
・認知症の母をみております。毎回腹が立ちます。仕方ないですね。言われても言い返せないのが悔しいです。(みかん/49歳)

■介護されている方の投稿、毎月たくさん拝読しています。ご家族の介護は、ご本人にしか分からないご苦労があるかと思いますが、毎月P6〜9に掲載している「シニアライフ通信」も役立てていただければ嬉しく思います。

YC 読売新聞

YC 都城五十市

☎(0986)51-6530 都城市鷹尾3-14-20-1

YC 中央・北部

☎(0986)36-5471 都城市祝吉町5055-5

YC 沖水・庄内・山田

☎(0986)38-2862 都城市都北町3580-2

左のYC（読売センター）各店は「楽しい生活のご提案と地域振興」を目的に、きりしまフォーラムを宅配・後援しています。

正社員・アルバイト スタッフ募集中

(休日あり・高給優遇・丁寧指導・各種保険完備)
お気軽にお電話ください

購読のご用命は最寄りの各店にご連絡ください。

■取り扱い品目■
読売新聞・スポーツ報知・九州スポーツ・KODOMO新聞・中高生新聞・英字新聞・その他



イオン都城ショッピングセンターでの行事

★ちびっこジャンケン大会

参加無料！
日時／12月1日(日)・8日(日)
29日(日)14時～

※5分前から整理券配布
※イオン都城のLINE@友だち限定で、ジャンケンに負けても再チャレンジが可能！

※当日友だち登録された方も対象。当日配信されるトーク画面をご提示ください！
※再チャレンジは1家族につき1名様限り

場所／2階正面入口側
エレベーター前

対象／小学6年生以下のお子様

★手芸のバンドラ工作教室

「クリスマスリース」を作ろう！
日時／12月1日(日)
14時～16時

※材料がなくなり次第、終了となります

場所／1階正面入口
レストラン側

参加費／500円(税込)
定員／先着30名

★おもちゃ病院 修理代無料
日時／12月7日(土)13時～16時

※受付は15時まで
場所／2階フードコート内
(シテイコンタクト前)

★サイコロでドン！ 参加無料
日時／12月7日(土)・21日(土)・28日(土)13時半～

※5分前から整理券配布
※イオン都城のLINE@友だち限定で、★が出なかった場合は再チャレンジが可能！

※当日友だち登録された方も対象。当日配信されるトーク画面をご提示ください！
※再チャレンジは1家族につき1名様限り

場所／2階正面入口側
エレベーター前

対象／小学6年生以下のお子様

★専門店お買物券 10% Back Sale

12月13日(金)～15日(日)の3日間、イオン都城店専門店でのお買上げレシート3000円(税込)ごとに、専門店をご利用いただける3000円分のお買物券をプレゼント！

※各日800枚限定、無くなり次第終了

※お一人様最高10枚まで・1枚のレシートで最高10枚まで
※レシート合算OK
※一部対象外専門店がございます

※一部対象外専門店がございます
レシート対象期間／
12月13日(金)～15日(日)
お買物券引換日時／
12月14日(土)・15日(日)
各日10時～18時

お買物券ご利用期限／
2019年12月31日(火)まで
お買物券利用対象外店舗／

ホワイト急便・モリーリーファンタジー・ダイソー・シテイコンタクト・スピードネイル・宝くじ・保険見直し本舗・カーブス・ロイブ・イオン直営売場

場所／2階中央吹き抜け
特設会場

★イオン都城店直営・専門店合同ガラボン大抽選会

イオン都城店直営&専門店でのお買上げレシート合計3000円(税込)ごとに、1回抽選にご参加いただけます。

※お一人様最高10枚まで・1枚のレシートで最高10枚まで
※レシート合算OK
※WAOONチャージレシートなど、一部対象外レシートがございます

レシート対象期間／
12月13日(金)～15日(日)
抽選日時／
12月14日(土)・15日(日)
各日10時～18時

場所／2階中央吹き抜け
特設会場

★行政書士による暮らしのなんでも無料相談会

家庭生活における各種相談(交通事故・相続・遺言・農地転用・離婚・金銭トラブル・DV・盗聴など)を承ります。

※相談無料 ※秘密厳守
日時／12月14日(土)・28日(土)
10時～15時

場所／2階吹き抜け
主催／NPO安心サポート
ネット行政書士民事法務研修会
(HP: <http://koutsujiko-110.info/>)

★大人のジャンケン大会

参加無料！
日時／12月20日(金)・30日(月)
12時～

※5分前から整理券配布
場所／1階正面入口前通路
対象／20歳以上

★まちなかボランティアアセンタリー 参加無料

都城ボランティアアセンタリーによる、ボランティア・市民活動に関する無料の出張相談所。

日時／12月21日(土)10時～17時
場所／2階正面入口側
エレベーター前

★クリスマスプチイベント

サンタクロースと写真を撮ってキャンディをもらおう♪
日程／12月21日(土)～24日(火)
※場所・時間につきましては、HPをご覧ください

★ちびっこビンゴゲーム大会

12月16日(月)～22日(日)の期間、イオン都城店直営売場・専門店でのお買上げレシート合計5000円ごとにお一人様ご参加いただけます。対象レシートをご提示ください。

日時／12月22日(日)14時～
※15分前よりビンゴカード配布
※イオン都城のLINE@友だち限定で、ビンゴカードをさらに1枚もらえるクーポンを配信します！(当日友だち登録された方もクーポンご利用いただけます)

※クーポンのご利用は1家族につき1アカウント1回限り
※クーポンのみでの参加は不可

場所／2階正面入口側
エレベーター前

対象／小学6年生以下のお子様

★おでかけエンゼル(出前子育て支援ひろば) 参加無料！
※日程は変更になる場合がございます

日時／12月24日(火)
10時半～12時

場所／2階正面入口側
エレベーター前
対象／未就学児とその保護者

★スリーオースパイスの似顔絵屋さん

ケータイヤスマホのお写真からでもOK！ ウェディング・還暦・バースデーなどのプレゼントに！

日時／12月28日(土)
10時～17時
場所／2階キッズコーナー側
吹き抜け

料金／色紙……1名2000円
ハガキサイズorミニ色紙……1名1000円

※1名追加ごとに500円
※1枚の中に3名まで

■問合せ(全件共通)
イオン都城ショッピングセンター
☎46-2222

※詳しくはHPをご覧ください
※P.34裏表紙もご覧ください

イベント情報

★第4回ひよっこ会趣味展
絵手紙・かご・雑貨・小物・ア

1月開講生徒募集！

受講科目	受講期間・時間	受講料	開講日
①洋裁科(5名募集)	6カ月(隔週土曜日) 9時～13時	20,000円	1月11日(土)
②手編科	6カ月(毎週火曜日) 10時～15時	25,000円	1月7日(火)
③着付科	3カ月(毎週木曜日) 10時～12時	11,000円	1月9日(木)
	3カ月(毎週木曜日) 13時～15時	11,000円	1月9日(木)
	3カ月(毎週木曜日) 19時～21時	11,000円	1月9日(木)
④フラワーアレンジメント科	6カ月(隔週金曜日) 9時～12時	21,000円	1月10日(金)
	6カ月(隔週土曜日) 9時～12時	21,000円	1月11日(土)
⑤はじめてのワード・エクセル	2カ月(毎週月・木曜日) 19時～21時(全16回)	30,000円	1月9日(木)
	4カ月(毎週土曜日) 10時～12時(全16回)	30,000円	1月11日(土)

●⑤は受講希望者が5名に満たない場合、中止いたします。
都城地域高等職業訓練校 TEL 23-2316
都城市年見町13-11 ◆受付時間／月～金・9時～17時半

メリカンフラワー・書道・陶器・ガーゼ作品等、趣味で製作した手作りの作品をご鑑賞ください！「絵手紙教室」や「ハンドマッサージ」「書道(ワンポイント体験)」等の体験コーナーや即売コーナーもあります♪ たくさんの方のご来場をお待ちしております！

日時/11月30日(土)・12月1日(日)
10時～16時
場所/旬ワダハウジング 2階
(都城市東町7-2)

■問合せ/和田
☎090-4473-1092

★第10回ウインターカーニバル
記念すべき10回目の節目となる「ウインターカーニバル」は内容盛りだくさんのイベントです！ぜひご来場ください♪
日時/12月1日(日) 14時～20時
※雨天決行
場所/西都城駅前広場・周辺歩道
イベント内容/

●駅まえステージイベント
14時～19時

- ・みやこんじょ娘太鼓・女龍神
- ・フラダンス(フ・オアアエオレ)
- ・川口三栄子ダンシングスタジオ
- ・松枝豊子フラメンコスタジオ
- ・原口エフエックス
- ・都城工業高校吹奏楽他

●ゆずり葉マルシェ
14時～20時

おでん・もつ鍋・ぜんざい・焼きそば・から揚げ・カレー・和菓子・洋菓子他・フリーマーケット・ハンドメイドコーナー
●デジタルからぼん抽選会
17時～20時

ゆずり葉マルシェでお買い物

の方に豪華景品が当たる抽選会開催！

●花火
20時～スタート

■問合せ/
☎090-7539-6631

ゆずり葉大通り会・実行委員会

★宮崎県の焼酎と陶器で気楽に乾杯しませんか？ 第4弾

宮崎の「焼酎」と「お酒を美味しくする物」で、焼酎を気楽に楽しんでもらえるイベントを開催！ 第4弾は、日南の『古澤醸造』さんと三股町の『生楽陶苑』さん。蔵元と窯元の造り手さんと語らい、お酒と陶器を楽しみましょう♪ 焼酎と陶器のコラボ商品(2000円)も販売いたします！

日時/12月1日(日) 15時～19時
※焼酎がなくなり次第終了
場所/さいしよ酒店前
(都城市松元町12-10)

参加費/1000円
(焼酎+おつまみ付)

※焼酎はおかわり自由
定員/50名程度

■問合せ/さいしよ酒店
☎22-1370

★ホテル中山荘
ウェディングフェア
Night試食会フェア

一生に一度きり、大切な思い出となる結婚式を挙げるための第一歩となる、ウェディングフェア。今回は平日に「Night試食会フェア」を開催します！

日時/12月5日(木)
18時～なんでも相談会

会場見学

19時～試食会

参加費/無料
定員/3組限定

※要予約。お電話、もしくはLINE UCEHP内「フェア申込みメールフォーム」よりお申込みください

■問合せ/ホテル中山荘
☎23-4122

※P5・26もご覧ください

★老後の暮らしとお金のセミナー開催！

あなたは老後のお金に心配や不安がありますか？ 今年話題になった「老後資金2000万円問題」……。国の社会保障制度を知って、年金がいくらぐらいもらえるのか「ねんきん定期便」を確認してみましょう。世の中には知らない損をすることがたくさんあります。老後が不安な方はぜひお越しください。保険も証券も販売いたしません。

日時/12月7日(土) 10時～11時
場所/祝吉地区公民館

定員/10名
講師/上山由紀子
(ファイナンシャルプランナー)

■問合せ/申込み/
都城ファイナンシャル・プランナー協会(増田)

☎090-1344-6559

※下段広告もご覧ください

★クリスマスコンサート
今年のテーマは「ヨーロッパクリスマス」♪ ヴァイオリンとグラランドハーブ、サクソフーンによる演奏会をお楽しみください！

日時/12月10日(火) 11時
場所/都城市総合文化ホール

香りを使って毎日を快適に過ごすお手伝い

NARD JAPAN アロマセラピー認定

香りのアトリエ **ブルーカモミール**

嗅覚反応分析(IMチェック)
*カラダやココロの不調を香りを使って整えます
*アロマを使って自然治癒力のバランス調整など
¥1,000～

・アロマクラフト・アロマトリートメント
・アロマ教室・アロマ販売 etc.....

☎090-3985-6806
都城市中町13-11-2 チャレンジショップ内
bluechamomile721@gmail.com

※P25もご覧ください

老後の暮らしとお金のセミナー
～現在から老後へのステップを知る～

日程 12月7日(土)
時間 10:00～11:00
会場 祝吉地区公民館
講師 上山由紀子
(ファイナンシャルプランナー)
定員 10名 ※予約制

参加無料

都城FP協会 会員募集!!
都城ファイナンシャル・プランナー協会では会員を募集しています。NPO日本FP協会会員歓迎!! FPの普及、社会教育活動の推進、社会全体の利益の増進に寄与することを目的としています。

○パーソナルファイナンス教育(金融経済教融経済教育)の推進
○行政機関と連携し講師や相談員を派遣

お問合せお申込
都城ファイナンシャル・プランナー協会
TEL:090-1344-6559 FAX:0986-24-7444
miyakonojyofp@gmail.com

※このセミナーは、都城市市民公益活動事業です

うちの子は普通なんだろうか？ 個性？ それとも障がい？
保護者のための **子どもを理解するためのワークショップ**

☆生活や学習の「あたりまえ」を習得しにくいワケ
☆脳はとってもデリケート
—昨日はできたのに、今日はなぜできないの?—
☆生活や学習の基本は遊び
☆さまざまなサポートのしくみ。知っていてソンはない

講師 **三宅 浩子**
宮崎学園短期大学 教授

対象 発達障がいや障がい心配される子どもさんの保護者
集団生活や学習に困難が見られる子どもさんの保護者

日時	2020年2月23日(日・祝) 13:00～15:30
場所	Mallmall 未来創造ステーション(予定)
定員	8名
参加費	無料 Cafeスタイルです(飲み物をお持ちください)
申込方法	下記のE-mailアドレスへお申込みください
申込期限	2020年1月31日(金)

発達サポートラボ・being
☎080-1899-1297(三宅)
https://supolabo-being.com/

お申込み supolabo.hm@gmail.com
「子どもを理解するためのワークショップ」の件名で、保護者氏名・住所・電話番号・子どもさんの性別・年齢をお知らせください

はじめての方も、大歓迎! リーズナブルに学べる!!
マンツーマン指導の着付け教室!

もっと気軽に……自分できものを着てみませんか?
個人指導で1回2時間2,000円～の丁寧なお稽古で、楽しくレッスンをきちゃいます!
お友達と一緒にのお稽古もOK! 気軽にお問合せください。

初級	1回 2時間 2,000円×10回
中級	1回 2時間 3,000円×6回
上級	1回 2時間 4,000円×7回

体型矯正・普段着の着付け・外出着の着付け
正装の着付け・留袖の着付け
正装の着せ付け・振袖の着せ付けetc.

お稽古の日時はご相談ください
中・上級を修了された方は、復習再講習1回2,000円がTOK!

講師プロフィール **横田 みさ子**
幼少期より日本舞踊を通じてきものに親しみ、現在、「全日本きもの文化研究協会」助教授として、自装・着せ付け・舞踊着付けを習得。

全日本きもの文化研究協会 資格取得コースもご用意

TEL.0986-21-0168
着付け教室 よこた
着せ付けも承ります 訪問着 3,000円～

都城市若葉町86-6-2
※P25もご覧ください

練習室①

入場料/大人3000円

※未就学児無料

■問合せ/☎46-3000

黒田印南ヴァイオリン教室

★エヴァホーム

家づくりセミナー平日開催!

「自然素材」をテーマに、「耐震等級3」と「ZEH住宅」を標準仕様とした住まいづくりをする平屋専門店「エヴァホーム」が家づくりセミナーを開催! 今月は週末都合がつかない方のため、平日、しかも遅い時間帯に開催しますよ! 週末や日中、お忙しいので参加できなかった方、ぜひこの機会にご参加ください!

日時/12月11日(水)15時~21時

※事前にご予約いただければ、優先的に個別相談承ります。

場所/エヴァホーム常設展示場

※HPで地図をご確認ください

料金/無料

■問合せ/エヴァホーム

☎22-3242

※P4もご覧ください

★第86回神社公園笑いヨガ開催

笑う門には福来たる♪ 笑いヨガを組み合わせた健康体操「笑いヨガ」を始めて、イキイキ過ごしてみませんか? 腹の底からアゴが外れるぐらい笑って、いつまでも若々しく、元気にキレイに! 参加無料、どなたでも大歓迎です。

日時/12月14日(土)10時~

■問合せ/笑いヨガ(剣田)

☎090-9489-4450

★満足いく住宅購入は何をすればいい? 成功する住宅購入術!

住宅購入希望者のための住宅購入勉強会開催!! 「家を買いたい! 建てたい!」けれど...。住宅購入に不安はつきもの。物件・住宅選びについて、都城市で実績のある不動産業者が解説! そして、住宅ローン選びや住宅ローン控除、すまい給付金について、ファイナンシャルプランナーが解説!! 充実の2DAYS!

日時/12月14日(土)・1月11日(土)

13時半~16時

場所/都城市図書館広場側2階

未来創造ステーション

参加費/無料 ※予約制

★ファイナンシャルプランナー

が分かりやすく教える!

「キャッシュレスポイント還元制度」丸わかりセミナー開催!!

知らなかったでは、大きく損をするかも!? すでにキャッシュレス化されている方、これからキャッシュレス化を検討されている方、初心者の方も大歓迎!!

日時/12月21日(土)

10時半~12時

場所/㈱C&H

※個別質問含む

定員/5組程度 ※完全予約制

参加費/一世帯500円

(お茶・お菓子付)

■問合せ/(2件共通)

㈱C&H

☎23-1341

Email:info@ch-tp.co.jp

※P5もご覧ください

★『日向時間』5周年記念

ほっこり楽しむ日本茶とジャズとときどきボサノヴァ

Vocal:香月保乃・福富可南子、Guitar:柳田裕輔による素敵な演奏をお茶とお菓子と一緒に楽しみてください!

日時/12月15日(日)

開場14時半 開演15時

場所/日本茶専門店shop&cate

日向時間

料金/2500円(税込)

(お茶とお菓子付)

■問合せ/☎77-6943

日本茶専門店shop&cate日向時間

Email:hyugajikan@gmail.com

※P15・27もご覧ください

★NPO法人子育てネットおひさまとはらっぱ 子育て支援

セミナー!!

年内最後! 「キャッシュレスポイント還元制度」について、知って得する情報を、ファイナンシャルプランナーが分かりやすく解説します。

日時/12月18日(水)

10時半~11時半

場所/都原児童センター

講師/ファイナンシャルプランナー 東由多加

参加費/無料

■問合せ/都原児童センター

☎24-9110

★宮崎県立都城商業高等学校

吹奏楽部第43回定期演奏会

迫力あるステージドリルや幅広い世代の方に楽しんでいただけるステージです。たくさんの方のご来場をお待ちしております!

准看護師になりませんか!

社会人からの転職希望者や主婦なども頑張っています!



~これまでも、これからも役に立つ一生涯の資格です~

- 募集人員/40名(一次、二次、三次合計)
- 修業年限/2年間
- 入学試験/2020年 1月18日(土)
- 願書受付/2019年12月 9日(月) ~2020年 1月11日(土)
- 受験資格/中卒以上(主婦大歓迎!)

平成30年度本校の合格状況

宮崎県准看護師試験 **100%** (県平均 97.1%)

准看護師になると……収入アップの可能性も!

准看護師になると、平均約20万円/月
准看護師から正看護師になると、さらに給与アップ!
※都城市圏外の介護施設または病院に勤務した場合です



2019年3月新校舎が完成!!

一般社団法人 都城看護専門学校 都城市姫城町8-23
TEL.0986-22-0711 (医師会事務局) 都城看護専門学校

2020.1/14(火)開講! 宅建必勝講座(初心者向)

1月生徒募集 早期申込み特典 入会金 10,000円引

入会金:38,000円(テキスト代込) 受講料:16,000円/月(10回)

2019.12/25(水)までの申込みに限ります。

~資格の時代~ (有)拓明館

詳しくは HPIにて <http://takumeikan.com> 0986-22-8535 ※P25もご覧ください

より自然で健康な眼へ。

眼の健康にこだわり眼への負担軽減を目指した世界初の1日使い捨てシリコンハイドロゲルコンタクトレンズです。

美しく澄んだ眼 毎日清潔 紫外線をカット 眼にとって快適

4つの眼の健康

ワンデーアキュビュー®トゥルーアイ。 -1日使い捨てコンタクトレンズ-

永吉コンタクトレンズ

都城市姫城町5-4 TEL.0986(22)1530 受付時間(平日) 8:30~11:30, 14:00~17:00 (土曜) 8:30~11:30

※コンタクトは医療器具です。眼科医の診察が必要ですので、ご来店の際は、必ず健康保険証をご持参ください。

日時/12月27日(金)

◎昼の部

12時20分開場 13時開演

◎夜の部

17時20分開場 18時開演

場所/都城市総合文化ホール

大ホール

入場料/前売券500円

当日券700円

※未就学児は無料

■問合せ/都城商業高等学校

☎22-1758

★夜の大人の女子会

スピリチュアル好き女子集まれ〜! 今回は「引き寄せ」のセミナー&オラクルカード&5分の個別セッション付き(手のひら鑑定)

日時/12月27日(金)

19時半〜21時

参加費/2000円

(スイーツ&ハーブティー付き)

※詳しくはコチラまで

■問合せ/

ハンドサロン・ルリカケス

☎090-2078-8214

★慢性痛などの痛み解消に!

エゴスキュー体験してみませんか?

アメリカ発! あらゆる痛みの根本の原因である体の歪みを

整え、慢性痛などの痛み解消に

効果のある運動療法です! ご

興味のある方は、ぜひご参加く

ださい!

場所/元氣屋

(都城市上水流通町2459-1)

料金/550円

定員/1回8人

検索/エゴスキュージャパン

※開催曜日や時間などの詳しい

内容はお問合せください

■問合せ/申込み/元氣屋

☎36-3168

※下段広告もご覧ください

その他の情報

★宅建必勝講座(初心者向)スタート!

合格率87%!! 長年の実績と信頼のある宅建必勝講座です。初心者の方でも安心して学ぶことができます。早期申込み特典もありますよ!

日時/1月14日(火)開講

場所/㈲拓明館

※料金など詳しくはお問合せください

■問合せ/㈲拓明館

☎22-8535

※P24もご覧ください

★西田簿記教室生徒募集

日商2・3級の学習ができます。第2・3土曜日(10時〜16時)は貸し会議室を使います。

場所/㈲C&H

都城市中原町1街区10号

■問合せ/

☎080-6404-8094

★あなたも看護師を目指しませんか?

2年間の修業で准看護師の資格(資格試験合格)が取得できます。その後、准看護師として働くのはもちろんのこと、本校看護師科(夜間3年)への進学も可能です。当医師会管内ならびに周辺の医療施設などに就業しながら通学することもできますよ!

卒業(国家試験合格)後は看護師になり多方面で活躍できます。学校案内および募集要項や過去入試問題を無料配布しています。気軽ににお問合せください!

●准看護師科(2年)

授業時間/月々金曜日

【講義】12時50分〜17時15分

【臨地実習】8時半〜17時

●看護師科(夜間3年定時制)

授業時間/月々金曜日

【講義】17時50分〜21時10分

【臨地実習】8時半〜17時

■問合せ/都城看護専門学校

☎22-0711

★マンツーマン指導の着付け教室

はじめての方も大歓迎!! 気軽に着るものを見てみませんか? 個人指導で1回2000円、楽しくお稽古しましょう。

場所/着付け教室よこた

都城市若葉町86-6-2

※詳しくはお問合せください

■問合せ/着付け教室よこた

☎21-0168

※P23もご覧ください

★嗅覚反応分析を使ったアロマトリートメント!!

一日にお一人様のみ、嗅覚反応分析を使った、アロマトリートメントを受け付けています。カラダやココロの不調を、自分に必要な香りを使ってほぐすことで心身共にリラックスができますよ!

■問合せ/香りのアトリエ

ブルーカモミール

☎090-3985-6806

※P23もご覧ください

低圧室 けあふに入って免疫カアツプ!!

おかけさまで**10周年!!**
1回 550円(50分)

1回の運転で10人まで入室できます。
 お気軽にお電話ください。
 AM 9:00~11:00 PM 14:00~19:00

こんな方にオススメ!
 腰痛・肩こり・五十肩・偏頭痛・冷え性・ストレス・歩行障害・不眠症など

元氣屋 TEL 36-3168
 都城市上水流通町2459-1
 定休:毎週水曜日
 ※上段記事もご覧ください

糖尿病 簡易血液検査 をしませんか?
コレステロールが気になる方

各**1,100円** 測定時間約**6分**~ ※指先からわずか数滴でOK!
 ご予約をいただくとスムーズに行えます。気軽にお電話ください。

皮膚トラブルでお悩みの方
 乾燥によるかゆみや赤み、にきび、アトピー性皮膚炎など、
 症状に合った漢方薬を試してみませんか?
 女性の薬剤師・スタッフが対応します。気軽にご相談ください!

かわぐち薬局/川口鍼灸院 TEL.0986-38-0170
 都城市都北町5985-1 ※鍼灸院のみ予約制 定休/日曜日

成人・七草の記念撮影

ご予約承り中!!

思い出づくりのお手伝い

塩屋写真館 携帯・スマホの方は、コチラ→

都城市松元町7-10(西駅大通り)※水曜定休日
 TEL&FAX **0986-22-4083(代)** HP <https://shioya-ps.com>

新規患者さんもパソコン・携帯・スマホからインターネット予約ができます

左のQRコードまたは、当院のホームページからアクセスしてください。

WEBのみの予約
 電話での予約は受付けておりません。

12月診療スケジュール

日	月	火	水	木	金	土
1 休診	2 院長 南村先生	3 院長 南村先生	4 休診	5 院長	6 院長 南村先生	7 院長 南村先生 午前のみ
8 休診	9 院長 南村先生	10 院長 南村先生	11 休診	12 院長	13 院長 南村先生	14 院長
15 休診	16 院長 南村先生	17 院長 南村先生	18 休診	19 院長	20 院長 南村先生	21 院長
22 休診	23 院長 南村先生	24 院長 南村先生	25 休診	26 院長	27 院長 南村先生	28 院長
29 休診	30 院長 午後休診	31 休診				

いき形成外科ひふ科クリニック 0986-45-0020
 都城市年見町24号5階地

お家に眠っている品物、意外に価値があるかも??

『質Shop天満屋』ではお持ちの品物を担保にして、現金を融資する「質預り」をしています。1,000円から融資できます。

ブランド品やバッグ、財布、貴金属、時計、家電、楽器など、その評価額に応じて現金の融資が受けられます。形が崩れてしまった指輪や昔からお家に眠っている物など、「こんな物に価値があるかな……」という物でも、意外に価値があることも!!

お家に眠っている“資産”を有効活用して、お金のやり繰り上手に♪

■質Shop天満屋 TEL/22-4340 ※P5もご覧ください

『ホテル中山荘』ふぐ祭り♪

期間：(前期)令和元年11月12日(火)～12月15日(日) (後期)令和2年 1月 9日(木)～ 2月18日(火)

前売券:6,500円(税込) ※飲料別 定価7,000円(税込)

◆2日前要予約◆

【献立】ヒレ酒・ふぐのから揚げ・小鉢・雑炊・鉄刺・香の物・鉄テリ・デザート [オプション]ふぐの白子焼き900円(税込) ヒレ酒おかわり800円(税込) ※ふぐの白子焼きは2日前要予約となっております。

■ホテル中山荘 TEL/23-3666 ※P5・23もご覧ください

自衛官 募集!!

自衛官になるとしても、その職域や進路は多種多様です。

[2019年度 募集案内]

陸上自衛隊 高等工科学校生徒

■受付締切 1月6日(月) ■試験日程 1月18日(土)

自衛官候補生 男子

■試験予定 12月7日(土) 1月25日(土) 2月15日(土)・29日(土) 年間を通じて受付中!!

応募資格や試験日程など、詳しくはお問合せください。

■自衛隊宮崎地方協力本部 都城地域事務所 TEL/23-3944

『cafe dining musubi』

ホールスタッフ募集中!

接客未経験者大歓迎!! 美味しいまかない付き♪ 主婦・学生さんなど一緒にたのしく働きませんか?

【勤務時間】11:00～15:00

【勤務内容】ホール接客 皿洗いなど

【年齢】不問 【時給】800円

【休日】毎週水曜日 その他

■cafe dining musubi TEL/57-9575 ※P29もご覧ください

『みしん市場』今年最後の年末大特価セール!

今年一年の感謝の気持ちを込めて—— 全品来店特価 70～10%OFF!!

この機会にぜひ、自分にピッタリのミシンを見つけに来ませんか?

また、今年最後のミシンの清掃・点検・調整もませんか?

点検・調整500円より実施中!(修理の方は見積もり無料)

点検・調整・修理は、全メーカー、他店・通販購入ミシンもOK!!

修理見積もりの出張も無料! 下取り高価買取中! 店内60台以上展示販売中

■みしん市場 都城妻ヶ丘店 TEL/46-3342 ※P4もご覧ください

お昼に少しだけ働きたい方大歓迎!!

☆☆☆ホールスタッフ募集☆☆☆

【時給】850円

【休日】木曜・第3水曜日 他

【勤務時間】10:30～15:00

無理な仕事はお願いしません!!

未経験者OK。ゆっくり優しく指導します!

中華料理が好きならどんな方でも歓迎します。

■CHINESE KITCHEN 彩 TEL/24-7877 ※P15・28もご覧ください

STAFF

- 企画 深草 文子 山本 高士 前田 夏美 柴畑 奈巳
編集・制作 平井 佑一 國場 幸也 水島 小百合 中尾 要 本荘 吉昭
発行人 井上 隆治
発行所 霧島フォーラム

- 最近、トーマスプームの次男。なぜか、テーマ曲の中国語版がお気に入り、毎日練習している。それにしても、中国語の発音で難しい!!
●映画館で何度も椅子を蹴られて振り返ったが、そこに誰もおらず……。映画に集中できないのかなかホラーな体験でした。
●クリスマスツリーを飾ってから、しきりに「サンタさんはどこから来るの?」と確認をする息子くん! ウチには煙突がないもんね(笑)
●はじめまして。今月から入社したクワです。よろしく願います!
●早くも暖房を使い始めてしまいました。寒さへの耐性が年々弱まっている気が……。
●アウターの袖に巻き込まれてシャツの袖が捲れ上がる現象に名前はあるのやろうか……につつきあの現象に!
●朝晩と日中の寒暖差がづらいです(涙)。なるべく体を冷やさないよう気をつけています。(さゆ)
●愛用しているシャンプーが近隣店舗から姿を消しました。地味に困ってます。
●最近、人に奢ってもらえることが多い。人のお金で飲むお酒とは、何故あんなにも美味しいのだろう(べん)

クリスティーン デリコの 九星占い 12月の運勢
日本占術協会占術士認定 原宿占い館「塔里木(タリム)」所属
※運勢を★の数(1~5)で表しています。(★の数が多いほど運勢がよい)
【一白水星】大正7・昭和2・11・20・29・38・47・56・平成2・11・20・29
【二黒土星】大正6・昭和1・10・19・28・37・46・55・平成1・10・19・28
【三碧木星】大正5・14・昭和9・18・27・36・45・54・平成9・18・27
【四緑木星】大正4・13・昭和8・17・26・35・44・53・平成8・17・26
【五黄土星】大正3・12・昭和7・16・25・34・43・52・平成7・16・25
【六白金星】大正2・11・昭和6・15・24・33・42・51・平成6・15・24
【七赤金星】大正1・10・昭和5・14・23・32・41・50・平成5・14・23
【八白土星】大正9・昭和4・13・22・31・40・49・58・平成4・13・22・31・令和1
【九紫火星】大正8・昭和3・12・21・30・39・48・57・平成3・12・21・30
※生まれた年の立春から翌年の節分までを本名星と言います。
今年も残りところ一カ月となりました。毎年、本当にアツという間です。年末には、今年の漢字一文字や、今年の流行語などが発表になりますが、自分自身でも考えてみるといいですね。あれこれと考えることで、一年を振り返ることが出来ます。新年の準備(掃除や飾り)は、28日までに済ませるのがおすすめです。今年も一年、ありがとうございました。*12月の一粒万倍日は、12/2,3,16,17,28,29です。
◆デリコブログ▶ http://ameblo.jp/vt-derico/
◆週刊デリコ占い(日刊ゲンダイ)▶ http://www.nikkan-gendai.com/articles/index/life
*Twitter ▶ https://twitter.com/happy_derico
*facebook ▶ https://www.facebook.com/derico.happy
*Instagram ▶ https://www.instagram.com/happyderico/
●幸運屋(無料あり)▶ https://www.ccooloni.plus/derico/
●占いと推命術 Google Playまたは、App Storeで検索を!
●著書「元気のてんこ盛り!絶対発売中!アマゾン▶ http://amzn.to/YCHTRv

一白水星 今月は、目的や目標に変化が起きても、慌てずに対応できる心構えが必要。家族や親戚など、身内で集まる機会が増えそう。暴飲暴食で胃腸にダメージを受けないよう注意を。
二黒土星 今月は、何かと注目を浴びます。忘年会なども増えると思いますが、TPOに合わせた服装や振る舞いを心がけましょう。文書に関するものは、念には念を入れてチェックしよう。
三碧木星 今月は、新たな出会いや交際がはじまりそうです。イベントや忘年会などには積極的に参加して、楽しい時間を過ごしましょう。冷えが万病の元となるので、防寒対策を強化して。
四緑木星 今月は、師走らしく公私にわたり多忙になりそう。落ち着いて急がば回れで取り組みましょう。飲み会など続くが胃腸にダメージを受けやすいので、健康管理には注意しましょう。
五黄土星 今月は、師走の慌ただしさと共に活気が出てきます。忘年会やパーティーでは楽しく盛り上がりますが、言葉遣いや発言は意識しよう。肝臓とのど、飲み過ぎや歌い過ぎも要注意。
六白金星 今月は、交友関係が広がる時ですが、八方美人では信用を失くします。挨拶令なら言わない方が無難。うがい手洗いの風邪予防はしっかりと。
七赤金星 今月は、壮大多ことを考えがちですが、しっかりと現実を見ましょう。目の前ことから順番に処理する実業かつポイント。暴飲暴食に気をつけて、運動不足にならない工夫を。
八白土星 今月は、年末で何かと忙しく悶々とした状況でも、楽しむ余裕を持ちましょう。ボーナスや臨時収入があれば、お世話になっている人に感謝の品を贈ろう。絆が深まります。
九紫火星 今月は、忘年会など、楽しい機会が増えます。しかし、終わってこれば散財や疲労、人間不信など残念な結果となりそうです。他人に期待せず自分も無理せず過ごすのがベスト。

FORUM'S SELECT GOURMET

フォーラムセレクト
グルメ

Bakery NOA ノア

☎ 0986-77-8969

曾於市で大人気のパン屋さん♪



食パンやサンドウィッチ、パニーニなどの食事パンはもちろん、菓子パンやハード系のパンまで、素材にこだわって丁寧に作られるパンが大好評です！ホールピザ&サンドイッチご予約受付中

人気パンBEST 3
No.1 香り食パン
No.2 くるみ食パン
No.3 フルーツサンドイッチ

九州産小麦を使ったこだわりのパンを、ぜひご賞味ください！

店舗情報 ※P14もご覧ください

曾於市末吉町上町4-16-12
(末吉小学校北隣り)
営業 / 7:30~18:30 ※売切れ次第終了
定休 / 日・月曜日

梶見恵子さん家のからあげ屋さん

☎ 080-3901-0141

新メニュー増えました！



「塩御殿」を使用した塩からあげ大人気です♡

たまご焼き 200円・350円・400円

お弁当は数量限定 なくなり次第終了

独自ブレンドの調味料「塩御殿」を使った塩モモのからあげが新登場!! クリスマスや年末年始の集まりには、オードブルがオススメ! みんなで楽しめる人気のからあげが大集合!
〈休業日 1/1(水)~5(日)まで〉

からあげ専門店が作るお弁当

オードブル(3~5人前) 3,500円~
からあげ弁当 370円
たまご焼き弁当 420円
まんぷく弁当 470円

店舗情報 ※P13もご覧ください

都城市広原町4340番地2
(サンキュー広原店駐車場横 ログハウスのお店)
営業 / 月~金曜日(昼) 10:30~14:00 (夜) 16:00~19:00
土・日・祝日 10:00~19:00 不定休

トラットリア フィオーレ

☎ 0986-58-7930

イタリアンでおしゃれに忘・新年会♡



座敷個室完備!
お子さま連れも安心です♪

忘・新年会コースのご予約絶賛承り中♪
見た目も味も満喫できる、ちょっぴり贅沢な美味しいイタリアン♡ ゆったりとしたカジュアルな雰囲気の店内で、楽しく忘・新年会をお過ごしください♪

「きりしまフォーラム見たよ」とご予約いただくと
パーティーコース(3,850円)+
飲み放題(1,430円)の5,280円が
→4,500円(税込)~!!!

店舗情報 ※P15・17もご覧ください

都城市中町16-12
営業 / (昼) 11:30~15:00 (LO14:00)
(夜) 18:00~23:00 (LO22:00)
定休 / 火曜日 インスタグラム→

おやつラボ♡いっぽ

☎ 0986-77-9565

★都城初上陸!! チーズフォームティ★



白のけっぴりて
写真を撮ろう!
Instagram 映え♪

東京・大阪で話題のチーズフォームティが都城初上陸♪ クリームチーズをベースとした、ココでしか味わえないオリジナル配合のチーズフォームをぜひ飲みに来てね! 【人気No.1 ほろじ茶ラテ】

チーズフォームティ 550円
もちもちタピオカ入り♪
約20種類のドリンクから選ぶことができますよ!

店舗情報 ※P14もご覧ください

都城市花線町1-5(都城運動公園東側)
営業 / 11:00~19:00
(土・日曜日・祝日 10:00~18:00)
定休 / 木曜日

shop x cafe 日本茶専門店 日向時間

☎ 0986-77-6943

『日向時間』厳選のお歳暮ギフト



大切な方への贈物にはこだわりたいもの……そんな素敵なギフトが見つかるお店です。老舗茶問屋出身の店主がセレクトしたお茶や茶器、お菓子をオシャレにラッピングしてくれます。クリスマスパーティーや女子会、ちょっとした手土産にもピッタリです♪

店舗情報 ※P15・24もご覧ください

都城市南鷹尾町3-4
営業 / 10:00~18:00 定休 / 火曜日(祝日の場合は翌日)
facebook「日向時間」で検索

お歳暮ギフト

厳選したお茶・お菓子
茶器等のセット

プチギフト
日本茶・紅茶・フレーバーティー
のティーバッグ、お菓子、
ジャム、茶器等のアソートセット
どちらもご予算に合わせて
お作りします

冬の人気MENU
目の前で丁寧に淹れられる
お茶と一緒にどうぞ!

■お茶とお菓子のセット
650円~

12月限定!! こだわりの
上生菓子は見た目もキュート。

※お菓子は不定期に入れ替わります
※お菓子のお持帰りができます

■蕎麦がきぜんざいとお茶のセット
780円

蕎麦の香りと風味が
引き立つ蕎麦がきと
優しい甘さのあずきが絶妙♪

ココ★

至都路C1

市役所

正統病院

R10

山形公園

ヤマエ食品

都島公園

山形公園

ココ★

レストランそお メセナ温泉内

☎ 0986-76-1755

売完必至! おせち料理予約承り中!!



末吉町メセナ温泉内にある『レストランそお』。ランチや季節の食材を吟味した宴会メニューが充実していて、ファミリー層や団体のお客様に大好評!! いつ訪れても美味しくボリューム満点のメニューを、リーズナブルに堪能できます。

店舗情報

曾於市末吉町二之方2971-1
営業 / 7:00~9:00 (LO.8:30)、11:00~21:00 (LO.20:30)
定休 / 月曜日 ※祝日の場合は翌火曜日 ※すべて税別価格です

料理長が厳選した食材で
丹精込めて作る

おせち三段重

20,000円(税込)

限定50個

12/20(金)迄

ご予約承り中

数量残りわずか!

お早めのご予約をオススメします!!

バス送迎&

カラオケ歌い放題

付き!

忘・新年会・各種宴会の

ご予約承り中!!

会席コース

2,500円(8品)~

10名様からのご予約バス送迎もOK♪

丸山

末吉胃腸科外科クリニック

今町小

R269

末吉中

メセナ住吉交流

センター内

天寿

吉川金物

鹿児島

曾於ココ★

松島屋

銀行

市民プール

☎ 0986-66-5267
紅茶専門店が贈る最高のギフト♪



紅茶が美味しい季節になりました！
スリランカ産紅茶を中心に世界三大紅茶
や、ヌワラエリア、キャンディなど、約13種
類からお好きな紅茶をお楽しみください。
【cafe menu】お茶とお菓子のセット 800円

年末年始の贈物に
■お歳暮ギフト……こだわりの紅茶とお菓子のアソートセット
■プチギフト……キートン入ったパッケージに入った
ティッシュや焼き菓子など

店舗情報 ※P14もご覧ください
都城市大王町53-10-2-1F メナード隣り
営業/11:00~17:00
定休/木・日曜日・祝日 他不定休
Instagram/tea_s_forest

☎ 0986-24-7877
中華を堪能するならぜひ「彩」へ!!



『彩』はお得なランチメニューだけでなく、本格中華
をカジュアルに楽しめるコース料理も大人気です。お
一人様からのご注文OK◎ 団体は15名様から貸切
可能! キッズ用椅子やお皿も完備しています。小さ
なお子さま連れでの宴会にも対応できますよ♥

華コース 2,000円
彩コース 3,000円
飲み放題 1,000円(生ビール2杯まで)
1,500円(生ビール・果実酒飲み放題)

店舗情報 ※P15・26もご覧ください
都城市早水町17-4-1
営業/11:00~15:00(L.O.14:30) 17:30~22:00(L.O.21:00)
土・日・祝日前(L.O.21:00)
定休/木曜・第3水曜日 ※10月より定休日を変更しております



FORUM'S
SELECT
GOURMET
フォーラムセレクト
グルメ

成亀屋 なるきや

☎ 080-5270-0087

今年の忘年会も『成亀屋』で決まり!!
☆☆ご予約の受付ははじめました☆☆



忘年会・新年会の幹事様、必見です!! 美味しい料理と
お酒で楽しく過ごすなら、もちろん『成亀屋』で決まり!
大好評! ☆★ゴールデンタイム☆☆ 毎日開催中!
20時までなら各ドリンク割引あり! お得満載です!!

店舗情報
都城市栄町17-1 営業/17:00~23:00 不定休
駐車場/あり(お店の駐車場をお使いください)
☆25名様以上で貸切OK! 最大40名様収納可能! ☆



定番コース(飲み放題 2H付)
成亀屋コース 3,500円~
(刺 焼 揚 炒 和 麺)
鍋コース(飲み放題 2H付)
餃子鍋コース・モツ鍋コース
とまとモツ鍋コース
ALL 3,500円~
おにぎりが欲しい方はご相談ください
(刺 焼 揚 鍋 和)

「ぎりしまフォーラム見たよ!!」で
コース(飲み放題2H付)を
ご予約すると嬉しいサービスが♡
サービス①
飲み放題30分延長!
サービス②
10名様以上で
1名様無料!
※コースは4名様 ※すべて税込価格

創彩酒膳ごち

☎ 0986-80-6189

ごちの忘・新年会コース! ご予約はお早めに!!



2時間飲み放題付! 忘年会コース 4,000円(税込)
本日鮮魚のカルパッチョ・サラダ・海老のチリソースガーリックトース
ト添え・お米豚の八丁味噌焼き・都鶏のソテー・本日の炒飯・デザート
充実の飲み放題メニュー
生ビール2杯・サワー・焼酎・梅酒・ハイボール・ワイン・ソフトドリンク
※+500円で、生ビール飲み放題&日本酒付

店舗情報 ※P13もご覧ください
都城市牟田町25-7
営業/18:00~22:30 不定休
12月は日曜日も営業します!! キャッシュレス還元適応店



クリスマスイチョシ
Take Out
丸鶏ローストチキン
2,800円

《予約受付》
12/21(土)迄
《受取日》
12/24(火)・25(水)
上記以外の受取日をご希望の
場合は、ご相談ください。

単品メニューも充実しています!
お料理や飲み物、ご予算につつま
しては、気軽に相談ください!!



朝ドレ菜園 Cafe MIYABI (三股店)

☎ 090-6532-8061

冬こそ朝採れの新鮮野菜をふんだんに
使った美味しいランチで体調を整えよう♪



自家菜園で季節の野菜を大切に栽培。その野菜やオーガニック食材を
贅沢に使ったランチは、栄養価が高く、旬の美味しさを堪能できると大好
評です! アンチエイジング・脳活性・ホルモンバランス・血液サラサラ
に作用する素材がたっぷり! 1日分の野菜摂取量も期待できますよ!!

店舗情報 ※P9もご覧ください
【三股店】三股町神山3142-2 営業/11:00~15:00 定休/火・金曜日、第2土曜日
【都城島津邸店】TEL:080-3992-3821 都城市早給町18-5(都城島津邸内)
営業/10:00~16:00 定休/月曜日

三股店 LUNCHメニュー

イチオシ 冬季限定!
特製ビーフタンシチュー 1,300円
VegetableBセット 2,000円
【野菜プレート盛合せ・肉料理・
ごはん・スープ・デザート・コー
ヒーorオレンジジュース】



プチヴェールで作ったプチボールクッキー
コロコロかわいい
ひとむすサイズ
華玉翠
プチヴェール
【Pettit vert】とは……
ケールと芽キャベツから生まれた
ピュア・カロチン・鉄分・カルシウムなど
栄養がたっぷり含まれた冬の野菜です。
ながやま
武道体育館
ドコモショップ
三股町役場
三股町 図書館
三股町 文化会館
ポワイト急便

道の駅 松山 やっちくふるさと村

☎ 099-487-3800

美味しいスイーツ盛りだくさんの
絶品バイキング!!



12月ならではの甘いいちごやベリーを贅沢に使った新作スイーツが登場
しています!! クリスマスパティーはもちろん女子会にもオススメです。
また、『道の駅松山』オリジナルクリスマスケーキのご予約も受付中!
詳しくは、P15をご覧ください。数量限定なので、お早めどうぞ♪

店舗情報
志布志市松山町新橋1526-1
営業/9:00~18:00
定休/元旦
県道109号沿い
都城より車で直進 25分

スイーツ盛りだくさん
バイキング

60分コース
アルコール持込みOK

10:50~14:00(受付終了)
男性 1,590円 女性 1,490円

【小学生/65歳以上】
男性 1,200円 女性 1,100円
【小学生未満】790円
3歳以下無料
9:00より受付OK!
※すべて税別料金



デコレーションケーキ 3,200円
明道小学校
甲斐元交差点
GS
都城市ハビ
テーション学院
★ココ

酒場定食堂 ふたつき

☎ 0986-77-2619

大人気の『ふたつき』が
花緑町に移転オープン!!



白と木目を基調とした店内は、居心地のよい空間に……。市場直送の鮮魚を使ったお刺身やガッツリとしたお肉料理の美味しさは、さらにパワーアップしています!! 昼夜共に楽しめる定食は、ナント20種類も揃っていますよ! ぜひ足を運んでくださいな♪

店舗情報

都城市花緑町17-3
営業/ 昼11:30~14:00 (L.O.13:30) 定休/ 月曜日
夜18:00~22:30 (L.O.22:00) ※日曜日は不定休

忘年会プラン 飲み放題120分

3,500円コース (税込)
お料理8品
生ビール2杯まで
4,000円コース (税込)
お料理8品+デザート付
生ビール3杯まで
5,000円コース (税込)
お料理8品+デザート付
生ビール飲み放題!

鍋コース 4,000円 (税込)
お料理5品+鍋
生ビール2杯まで
鍋は4種類からセレクト!
【醤油もつ鍋/ピリ辛チゲもつ
鍋/濃厚鶏スープの水炊き/
魚介たっぷり寄せ鍋】

ふたつきの定食 人気メニュー
贅沢 海鮮丼 (メのだし汁付) 1,500円
本日のお刺身定食 1,100円



まーる茶房・菓子工房

☎ 0986-22-3837

クリスマスプチギフト豊富にご用意♪



クリスマスパーティーでのプレゼント交換や、プチギフトに!! クリスマス限定、お菓子の詰め合わせをご用意しました♡ その他、料金に合わせてさまざまな詰め合わせセットもご用意。クリスマスケーキもご予約受付中! 詳しくはP13をご覧ください。

店舗情報

都城市志比田町4580-14
営業/ 9:00~17:00 (土・祝日は10:00~)
定休/ 日曜日 (土・祝日は不定休) ※金額はすべて税込価格です



40個限定!!

クリスマス♡プチギフトセット
800円

焼き菓子4つ (チョコケーキorチー
ズケーキ・マドレーヌ・型抜きクッ
キースノーボール) & 陶器1つ
※陶器の種類は選べません。
※12/12 (木) までの要予約
※12/23 (月) ~ の受渡し

ふわふわ幸せ!!

しつとりシフォン♡

シフォンケーキ 450円~

プレーン/かぼちゃ/さつまい
果/ココア etc.....
クリスマスデコレーションVer.も
ございます♪



石窯パン工房 グレンツェン 都城店

☎ 0986-36-5888

毎年大好評のクリスマスメニュー
ご予約承り中!! 12/25(水)まで販売!



『グレンツェン』のクリスマスメニューで楽しくパーティー♪
シュトーレン (化粧箱入り) 1,400円 限定100個
ドイツでクリスマスに食べられているドライフルーツやナッツを練り込んだ味わい深い菓子パン。素材にこだわりの甘さと風味がワーUP!! 贈物としても喜ばれる高級菓子です。

店舗情報

都城市上東町17-18
営業/ 7:00~19:00 定休/ 火曜日
http://www.glanzen.jp/ ※すべて税別料金となります

12/9(月)迄の 早期ご予約特典

サンドイッチオードブル &
シュトーレン

10%OFF

サンドイッチオードブル
★2,000円 (3~4人分)
★2,500円 (4~5人分)
お客様のご要望に応じてお好きな
サンドイッチをお入れします!
3日前迄にスタッフへご相談ください

クリスマス限定の
スイーツ & パンが満載
スノーボール 150円
フアンボワーズショコラフィン 150円 etc.



シュトーレンの
オシャレな化粧箱



cafe dining musubi

☎ 0986-57-9575

お酒が好きな方にオススメ!! 美味しい
アルコールドリンクが充実しています♪



オシャレな雰囲気『cafe dining musubi』では、ワインソムリエ監修のお店
としてワインはもちろんのこと、クラフトビールやカクテルなどさまざまなアル
コールドリンクを多数ご用意♡ お酒を楽しみたい方のために、工夫を凝ら
したアラカルトも◎ まさにとっておきの「夜ご飯」を楽しむことができますよ!

店舗情報

都城市北原町2街区10号シティーコーポ
営業/ (昼) 11:30~15:00 (L.O.14:00) 定休/ 水曜日
(夜) 18:00~22:00 (L.O.21:00) ※お店舗に駐車場完備



アラカルト 400円~

■アンチョビバターポテトフライ
■4種類のチーズのクワトロピザ
■ゴルゴンゾラのクリームバスタ etc...

人気メニュー

■厚切りマグロのコトレッタ
★コトレッタはイタリア風かつカツ★
サクサクな衣とジューシーなマグロの
ハーモニーをお楽しみいただけます

※新年会にオススメ
きりしまフォーラム読者限定!
ディナーコース (3,000円~) +
飲み放題 (1,500円) の4,500円が!

4,000円~!!!!

※料理内容や品数は仕入れ状況により異なります
※2名様以上~ ※3日前迄の要予約



● 仕事をして「わがごとく」ゆつくり
すること。 (ココ姫/50歳)

● 子どもが大好きなピノ。い
つも箱で買うので、2~3個
食べてもわからないだろう
と、パクパク。子どもはいつ
も大好きなアーモンド味を最
後に食べるのを楽しみに、数

● 仕事中、あたかも集中して
いるかのように真剣な顔を
つくりながら、実はネット
ショッピングしていました。
たぶん、もうしません。
(郎りよー/31歳)

● 主人にいつもキツイことを
言ってしまうので、懺悔した
い。 (3年2組/54歳)

● 旦那が単身赴任中に……出
会い系アプリをしたこと
です。会ったのは1~2回でし
たが、それからお互いが忙し
く会っていません。もう会わ
ないです。今を大事にしたい
ので。ごめんなさい!!
(?/36歳)

● 旦那のプリンを黙って食
べてしまいました。まだ気づい
ていないみたいですが、ゴメ
ンナさい。ひっそり懺悔。
(隣のミステリー/42歳)

● 旦那さんの誕生日ケーキ、
チョコレートケーキが好き
なのに、一番安かった生クリ
ムのケーキにしたことです。
(クローバー/37歳)

● 何度言われても、リビング
のソファで部屋の電気をつけ
たままで寝てしまっている
こと。反省して、来年こそ改
めます。 (?/52歳)

● 何度決意してもできないダ
イエット。止まらない食欲を
どうしたものかと。「来年こ
そは!」と決意して何年経つ
たことか。開き直ろうか、心
を入れ替えようか……。
(じえにー/51歳)

● 今年こそ、バターフライを泳
げるようにと、年のはじめに
願いを込めたのですが……。
来年こそ頑張ります……。
(?/70歳)

● 旦那に内緒でライブ参戦や
旅行! (都城えるぶ/58歳)

● 旦那さんの誕生日ケーキ、
チョコレートケーキが好き
なのに、一番安かった生クリ
ムのケーキにしたことです。
(クローバー/37歳)

● 旦那のプリンを黙って食
べてしまいました。まだ気づい
ていないみたいですが、ゴメ
ンナさい。ひっそり懺悔。
(隣のミステリー/42歳)

読者のみなさんに
聞きました!

今年の懺悔は今年のうちに
あなたが懺悔したいことを
教えてください!



冬の特別キャンペーン実施中!!
エステ初心者でも安心して通えるサロンです!

好評につき
モニター募集継続中!

<p>セルライト除去 (脂肪吸引)</p> <p>頑固に固まったセルライトを揉みつぶし、瘦身効果をうながします。</p> 	<p>RF波 トリートメント</p> <p>脂肪の奥の皮下組織まで熱を伝え、血行促進、脂肪燃焼。</p> 	<p>遠赤スーパードーム</p> <p>疲労回復・冷え性・体脂肪も減少し、瘦身効果もあります。</p>  <p>バスト矯正</p> <p>背中・脇に逃げた肉をバストに寄せてボリュームUP!</p> 
--	---	---

<p>コースメニュー</p> <p>★プレミアムコース お試し価格 ¥1,500 ・遠赤ドーム・吸引・光痩身・RFトリートメント</p> <p>★スペシャルコース お試し価格 ¥1,000 ・遠赤ドーム・吸引・光痩身</p>	<p>若返りプラセンタ・コラーゲン注入 お試し価格 ¥500</p> <p>バスト矯正 お試し価格 ¥500</p>
---	--

0120-16-3314 (予約) 小松原中 R10 ●昭和シェル

0986-21-1830 西日本シティ銀行 Before 40代女性

都城市前田町7-14 大阪王将 ●★ココ After

営業/9:30~ ※最終受付18:00 ●鹿児島銀行

定休/月曜日・第2・第4日曜日・祝日 駐車場/あり

メンズ脱毛専門店 Shinobi

ひげ剃り・かみそり負けに悩まされているあなた!
メンズ脱毛で悩みを解消! モテ肌になりませんか?

『Shinobi』は、男性にも身近に脱毛を体験していただける、男性スタッフによる男性のための脱毛サロンです! きちんとしたカウンセリングで、あなたに最適な脱毛方法やプランをご提案します。あなたの“毛”のお悩みを、一緒に解消していきましょう!

★光脱毛メニュー★

顔全体	¥4,000
腕下(肘から手首まで)	¥3,000
脚下(膝から足首まで)	¥5,000
前上半身	¥6,000 他

お顔のパーツごとの脱毛も可能!
顎 ¥1,000 ほほ ¥1,000 他

●お得な全身セットもございます! 詳しくはHPをご覧ください。
●基本的に輪ゴムで軽くはしかれたような痛みがあります。
●脱毛後の肌ケアを十分にを行い、可能な限り肌へのダメージを抑えます。
●50~60代の方も大歓迎! 白髪の脱毛についてはご相談ください。

3つの安心でお気軽に!!

- 完全個室 完全予約制
- 無料 カウンセリング
- 男性スタッフ

090-3518-3308 (アドバイザー:坂元)

都城市南横市町3805-11 営業/10:00~20:00 (最終受付19:00) 不定休

HPはこちら

「きりしまフォーラム見たとご予約で」
光脱毛顔全体 ¥4,000 → **¥2,000**
※すべて税別価格です
●はじめてご来店の方限定 ●2019.12/31迄有効

Salon Salon

☆年末年始・休業日のお知らせ☆
12月31日~3日までお休みいたします

『Salon』は「ゆったりとしたくつろげる雰囲気作り」をコンセプトにしています。お客様と一生付き合っていくようなお店を目指し、丁寧な接客を心がけ、基本的には一人のスタイリストがカウンセリングから仕上げまで担当します。独自の毛質理論で髪質改善やヘアケア・頭皮の悩みなどなんでもおまかせください!!

12月限定!!
年末お忙しいあなたに月曜日も営業いたします♪
クリスマスやお正月に向けて一緒にキレイになりましょう!

商品のみのご購入も大歓迎!!

REZO SYSTEM COLOR

12月限定!!
カット+カラー+トリートメント+
oggi ottoホームケアセットで **¥25,000!!**

12月限定!!
カット+デトックス有機ミネラルカラー+
ホームケアNOTTOシャンプーで **¥15,000!!**

0986-51-6798

都城市平江町10-15 営業/10:00~19:00 定休/日・月曜日(12月は月曜日も営業) ※メニューはHPよりご確認ください。 ☆スタッフ募集中! 詳しくは電話ください

内から外からキレイになりたい♪

冬の Beauty 特集

Holistic salon & school ARCUS アルクス

冷え固まった身体をじわ〜っとほぐしながら、キレイも追求!!

頭皮洗浄 デトックスコース 90分 ¥13,200(税込)

¥8,800(税込)

頭や頭皮を健康に保つことで、身体の不調を整えるコース。薄毛・抜け毛はもちろん、さまざまな体の悩みにも高い効果を発揮します。

①頭皮洗浄セラピー
従来のヘッドスパとは異なり、体内の老廃物や有害化学物質を、高エネルギー水「Be one(ビーワン)」を使ってデトックス。頭だけでなく、全身のリンパの流れを整え、血流がよくなるため、体温が上がり免疫カアップが期待されます。リラックス効果が絶大です!

②フェイシャルパック ③全身マッサージ

12月限定! 冷え改善! 首・肩こり養生コース ¥5,000 → **¥4,000**

首・肩こりや頭痛でお悩みの方へ。身体を温めながら血流改善し、つらい症状も取り除きます。不眠の方へも高い効果を発揮しますよ!!

090-1922-4598

北諸県郡三股町樺山3605 営業/10:00~17:00 不定休 完全予約制 https://arcus.style ※P4もご覧ください

YOSA PARK 甲斐元店 YOSA PARK 都北店

「超」本気! の大人のキレイ痩せ~ご紹介率90%超~
美容のプロも大絶賛!! エステ卒業ダイエット!

人気No.1 超お得!

プレミアム ダイエットコース(90分)
通常¥13,800相当の施術
初回 **¥7,040**

デトックス代謝アップコース (75分)
初回 ¥5,500 → **¥4,400**

冷気が気になる季節。体を芯から温めて、潤す「インナービューティ」を体感してみませんか? 11種類の医薬部外品ハーブと水素によって体を内側から温めて、新陳代謝を促進!

施術の流れ

- ①カウンセリング
- ②ダブルリンパマッサージ
- ③水素フトバス
- ④水素YOSA
- ⑤フェイシャル水素パック
- ⑥全身リンパマッサージ

鹿児島市在住 Yさん 35歳
うつ病の服用薬と、ストレスからの暴飲暴食で驚くほど太ってしまいました。しかし、YOSAに入ること1年弱で、元の体重に……。自律神経も整い、薬の服用もなくなりました!

こんな方にオススメ

- 妊活・温活中の方
- 確実に痩せたい方
- 美肌効果
- 女性特有の悩み
- 新陳代謝を促進
- 冷え性・むくみ・肩こり
- 更年期・自律神経の悩み

甲斐元店 080-1774-1027

都城市甲斐元町10街区46 営業/10:00~22:00 不定休 駐車場/あり 完全予約制

都北店 080-5202-1544

都城市都北町6257-3 (日産サティア奥) 営業/9:00~22:00 不定休 駐車場/あり 完全予約制



**新 カスタマイズ
プレミアムトリートメント!**
どんな髪質も思いのままに、理想の髪質を創る究極の「カスタマイズトリートメント」が登場。今の髪質に合わせてカスタマイズされたトリートメントなら、「なりたい仕上がりにイメージ」が長期間持続します!!

**年末年始も
うる艶カールスタイル♪**
ミネラルデジカールとは……髪に優しく、施術後も傷みにくいカール。今まで、体験したことのないフワフワな手触りを実感できます! 気になる根元のうねりやクセを取りながら、つやつやのカールを実現します!!

ミネラルデジカール+カット
新規限定 ¥13,200→¥11,000
HOIMIトリートメント(¥2,200相当)付!
ロング料金込

☎0986-22-8411

都城市妻ヶ丘町30-4
営業/9:00~19:00
定休/月曜日・第3日曜日
駐車場/あり



デトックス&リラククス

タイ古式マッサージ
「世界一気持ちいいマッサージ」2人で行うヨガとの異名をもつ、タイに伝わる伝統療法。ヨガ、ストレッチ、指圧、整体などの手法を織り交ぜながら、つま先から頭まで全身をゆったりとしたリズムでほぐしていきます。
チネイザン(氣内臓療法)
オイルとハーブオイルで優しくお肌をほぐし、第2の脳と呼ばれる臓器をほぐし、すべての臓器や子宮にアプローチ。内臓に蓄積された怒り・悲しみ・不安などの負の感情を解放するとともに、内臓機能を向上させます。



チネイザン	タイ古式マッサージ	タイ式小顔マッサージ
90分 ¥6,500	70分 ¥4,300	30分 ¥2,000
120分 ¥8,500	100分 ¥5,300	60分 ¥4,000
オプション:60分 ¥4,200	120分 ¥6,300	オイルマッサージ+小顔矯正 オプション:20分 ¥1,000

【12月限定】タイ式小顔マッサージ
70分 ¥4,500→¥3,500
頭皮、首肩のほぐし+頭蓋骨の歪みを矯正後、かっさとオイルでお顔とデコリテをマッサージ。コリをしっかりほぐし、老廃物を流していきます。(パック+ハンドマッサージ付)
頬骨やエラの張り、むくみ、しわ、たるみ、ほうれい線の気になる方に!

☎090-8400-2610

都城市志比田町 (女性専用)
※ご予約の際に場所をお伝えさせていただきます
営業/10:00~19:00(最終受付18:00)
不定休

タイ古式&チネイザンの効果
肩凝り、腰痛、頭痛、冷え、むくみ、便秘、下痢、生理痛、生理不順、妊娠、ポッコリお腹、イライラ、不眠等の改善

POSH*NAIL ジェルネイル専門店

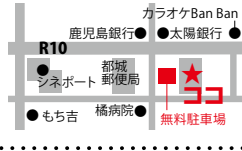


**♥冬ネイル
クリスマスネイル♥**
さまざまなデザインに対応できるよう、豊富なカラーバリエーションを取り揃えています♪ 乾燥や爪の痛みが気になる方は、ケアを中心としたウォーターケアがおすすめです★

持ちのよさに自信があります!
「ジェルネイルがすぐリフトする」「自爪が傷んだ」などジェルネイルで苦い経験をした方は、ぜひ一度ご相談ください。『POSH*NAIL』では爪一つひとつ丁寧なネイルケアを心がけています。主婦や仕事柄ネイルができない方、自爪派の方はウォーターケアやトリートメントの対応も可能です♥

☎080-3491-0733

都城市中町13-11-2 チャレンジショップ内
営業/9:00~17:00
(時間外応相談) 不定休
LINE ID@bjz8196j
Instagram@kayofuji0429
※すべて税別価格です



慢性腰痛専門 整体院あやめ

**座骨神経痛・脊柱管狭窄症が
治らぬと思い込んでいるあなた!**
あきらめる前に私の治療院に来てみませんか?
五十肩や変形性膝関節症などの痛みもご相談ください!



体に悩みのある人は
ぜひHPをチェック!
QRコード or「整体院あやめ 都城」検索

通常 ¥3,000→初回 ¥980
さらに オープン3周年記念! ¥500
(限定9名様)
●2019.12/28迄有効

☎070-4737-9537

都城市年見町2-5
営業/火・木・土曜日
予約受付時間/9:00~21:00
完全予約制



保育士のいるサロンだからできるメニューがたくさん! 人気の「親子カット」なら、安心してお子様と一緒にヘアカットしていただけますよ。
クレジット決済OK!!

**小さなお子さま連れでも安心♪
保育士のいる美容室!!**

キッズスペースを完備している広々としたサロンでは、ベテラン保育士がお母さんをサポート!! お母さんがリラックスしてキレイになれる美容室です。
冬休みのご来店をお待ちしています♡

**大人気メニュー
親子カット
¥3,800**
小学6年生までと保護者のペアなら上記料金で施術OK!!

★デジスト+カット+トリートメント ¥16,000→¥13,000
デジストは、根元のボリュームやクセを伸ばして毛先にデジタルパーマをかけます♪
★デジタルパーマ+カット+トリートメント ¥12,000→¥10,000
ロング料金込

☎0986-88-0196
☎080-9145-0068

都城市北原町22-1 フェリチャーレ1-2
営業/9:00~19:00※16:00迄にご連絡いただけます19:00以降のご予約OK!
定休/月曜日・第3日曜日 駐車場/あり※お車の裏に3台



Dione 都城店 全国に120店舗展開する人気脱毛サロン!

吸うだけで不調改善! 高濃度水素吸入!
純度99.999%の医療現場使用レベル! 水素吸入には、アンチエイジング・疲労回復・ダイエット・脳梗塞・高血圧・抗がん剤の副作用対策に効果があります。
30分 ¥1,500 (税別) 30分 ¥1,000 (税別)
『Dione』の脱毛法は痛くありません! お肌と同じくらいの温度の特殊な光を当てて、発毛そのものを抑える肌に優しい脱毛法です。体毛にコンプレックスがあるお子様にもオススメです。3歳から施術可能ですよ♡ 肌ダメージゼロなので、刺激に敏感なお子様の肌でも安心してご利用いただけます!!



★クリスマスキャンペーン★
ハリウッドスターのような唇になれるリップ!?
Lipoddiatを1本ご購入で、
フェイスメニュー+鼻下脱毛2回(合計¥4,400)をプレゼント♡
●2019.12/25迄有効 ●他サービスとの併用不可

☎0986-58-7677

都城市鷹尾3丁目4-11
営業/9:00~18:00 不定休
※メニュー・料金などはHPよりご確認ください



暮らシャキッ 大好評につき! 12月末までキャンペーン続行!

**筋膜リリースで脂肪燃焼(くびれ)
+EMSダイエットがなんと¥2,000!!**

脂肪燃焼(くびれ) +EMSダイエット ¥2,000

美顔光エステ +顔脱毛 ¥2,300

Mパーツ ¥1,900
ひじ上・ひじ下・背中上・背中下・ヒップ・胸・お腹
★女性のみ...VIOライン

Lパーツ ¥2,300
顔全体・ひざ上・ひざ下・背中全体・お腹全体
★女性のみ...V全体

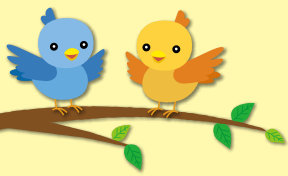
通常全体の施術に自信あり! ¥1,980→¥1,000(45分)

骨盤矯正 ¥5,000→¥2,500(45分)

☎070-5697-6370

都城市上水町1182-8
営業/8:30~19:30(最終受付18:30)
定休/日曜日 駐車場/あり
※P17もご覧ください





笑顔でつながる子育ての輪

vol.78



『きりしまフォーラム』読者の子育て世代へ向けた応援企画！

「子どもはかわいい」とは言うものの、子育てには多大な時間と経済的・心理的な負担がかかるもの。

子育てをしていると家に閉じこもりがちになり、

気がつくと「家族以外、誰とも会話していない」と悲しくなる瞬間が……。

そんなお母さん達が、気軽に行ける場所をご紹介しますシリーズです。



『三股町子育て支援センター』が、毎週水曜日に開催している「英語であそぼう」は、無料で子どもとお母さんが楽しく英語に触れることのできるイベントです。

取材当日は、4組の親子が参加。保育士のスタッフもいるので、小さな子どもと一緒にでも安心して参加できます。

最初に、リブリーカラー先生が、色のカードや虫・動物の絵本を見せながら、クイズ形式で楽しく英語を発音していきます。子ども達は、興味津々の様子で、先生の質問を聞きながら一生懸命答えていました。意外だったのは、小さい子どもも、



●三股町子育て支援センター
スタッフコメント

小学校から英語がスタートする今、「聞く力が目覚ましく発達する幼児期に、本来使われている自然な英会話を提供したい」という思いから、スタートしました。先生は、リブリーカラー先生の2人と交代で来ていただいています。毎回、楽しいレッスンは大好評なので、ぜひみなさん遊びに来てくださいな！

読み聞かせなど、内容も盛りだくさん！お母さん達も一緒に、笑顔で参加していました。またレッスン途中では、先生とフリーで話をできる機会もあり、さまざまな文化に触れることもできます。小さい頃から、英語を聞く重要性を感じるイベントでした。



大きな声を出して発音していたこと……。聞く力が素晴らしい子ども達も、とてもきれいな発音ができいてました。その後、英語での手遊び歌や絵本の

都城市・三股町・曾於市の子育てイベント情報をご紹介します

各市町が子育てに関するさまざまなイベントを実施しています。気軽に参加してくださいね!!

都城市

★赤ちゃん健康相談

身長・体重測定・保健師や栄養士による育児相談を行います。市民住民の方ならどなたでも、どの会場でも、無料で受けられます。

12月 9日(月) 13:30~14:00 東部保健センター (高城保健センター内)

16日(月) 13:30~14:00 都城市保健センター(中心市街地Mallmall内)

持ってくるもの:母子手帳、バスタオル 対象児:生後1カ月~1歳未満 予約不要

お問合せ:都城市保健センター 0986-36-5661

三股町

★親子ふれあいコンサート

「小さな音楽会」による生の歌と演奏で楽しい時間を過ごしましょう。

12月10日(火) 10:00~11:00

場所:総合福祉センター「元気の杜」内 大会議室

★「西村楽器」サンクスコンサート

ヤマハ音楽教室講師による、歌とエレクトーンの楽しいコンサートです。

お子様と一緒に聞きに来ませんか?

12月26日(木) 10:30~11:10

場所:総合福祉センター「元気の杜」内 大会議室

お問合せ:三股町子育て支援センター 0986-52-8101

曾於市

★フラワーアレンジメント 限定7組

12月4日(水) 10:00~11:30

場所:財部保健福祉センター

講師:片平幸美先生

申込期間:11月29日まで ※先着順となります

材料費:800円

持参するもの:花きりはさみ、紙袋(大)

★ベビーマッサージ 曾於市在住 限定10組

12月9日(月) 10:00~11:30

場所:生きいき健康センター 講師:橋口志保子先生

申込期間:12月2日~6日 ※先着順となります

対象:2カ月~1歳(11月末現在)とその保護者

準備するもの:バスタオル、ミルクかお茶

※予防接種後1日以上経っていること

お問合せ:曾於市子育て支援センター 0986-76-6565

曾於市子育て支援サイト「すまいるキッズ」もチェックしてくださいね! HPアドレス:<http://www.smile-kids.jp/sooshi>

ふーらむ すなっぷ Forum Snap



陽太くん

車大好きなひなたくん♪
あっという間に
1歳半になったね。
これからもご飯を
たくさん食べて
おっきくなってね。



パンク・弁慶

くん くん

仲よしこよしの2匹です。
まーる工房の
看板犬です♡



健心くん

毎日ニコニコ笑顔で
癒しをありがとう！
この泣きそうな顔も大好き♡
生まれてきてくれて
ありがとう!!

咲斗・奏斗

くん くん

弟大好きな咲斗お兄ちゃん！
元気いっぱい仲よしな
兄弟になりますように♡
2人の成長が
とても楽しみです♪



杏俐くん

もうすぐ1歳半、
お父さんお母さんも
杏俐くんの
ニコニコ笑顔が
大好きです。



「Forum Snap」に、あなたの
とっておき写真を掲載しませんか？

子ども・ペット・風景・面白写真などジャンル
は問いません!! お写真・名前(読み仮名
も)・性別・一言コメントを添えて、HPまたは
インスタグラムからご投稿ください♪

QRコードから簡単アクセス!

※必要事項の記入がない時は掲載できない場合があります。
※掲載の有無について事前のお知らせはいたしませんので
ご了承ください。

Instagramから
投稿するには…?

- 1 きりしまフォーラムのアカウントを
フォロー
- 2 お好きな写真に
「#フォーラムスナップ」をつけて投稿



フォーラムおすすめ子育て応援店 Vol.68

「きりしまフォーラム」がおすすめする、
子育て世代に優しいお店をご紹介します!!

if…もみほぐしの家

今回ご紹介するのは、新しくOPENした「if…もみほぐしの家」さん。
現役子育てスタッフが在籍、もみほぐし店です。



毎日の仕事と家事を頑張るパパ&
ママに日頃の疲れを癒しにきてもら
いたいと、キッズスペースを完備し
ました。広々とした内観は、オシャレ
で落ち着いた雰囲気♪ 完全個室
で、施術室兼キッズスペースとなっ
ているので、家族みんなやお子さま
連れのママ友同士でのご利用も可
能です。同時施術も対応しています
ので、気軽にご相談くださいね♪

もみほぐし

30分 1,720円
60分 3,210円
90分 4,750円
120分 6,370円

もみほぐし・足つぼセット

60分 3,400円
90分 5,000円
120分 6,700円

足つぼ(フットケア)

30分 2,100円
60分 3,600円

ぶちヘッド

15分 900円

★12月限定子育て応援価格★
もみほぐし 60分 3,000円 30分 1,500円
※はじめてご来店の方に限り

TEL.070-3897-3768

都城市平江町2-1
営業/月～金曜日 10:00～20:00
土・日曜日・祝日 10:00～22:00
不定休 LINEからもご予約OK! 駐車場/店裏に有り
※P31もご覧ください



いちご農家さんのお店 La fraise

いちご好きにはたまらない、
こだわりのスイーツが大人気のお店です!



鹿児島県の農林水産物認証(K-GAP)
に認定された、いちごの品種「さくら
咲く」。甘くて美味しいと大人気の
いちごが収穫される季節がやって
きました!!

採れたてのいちごを贅沢にトッピン
グしたソフトクリームやクレープ
は、身体に優しく、小さなお子様で
も「ペロリ」と食べてしまうほどの
美味しさです♪

大人気 menu

- ★いちごクレープ 450円
- ★いちごバナナクレープ 550円
- ★いちごソフトクレープ 550円
- ※いちごソフトクリームは 600円

マスカルポーネチーズをふんだんに使った
クリームブリュレをクレープで巻いた「チー
ズたっぷリユレ」♪ キャラメル濃厚な香
ばしさとクリーム、生地の美味しさがベスト
マッチなスイーツです。

TEL.050-1521-7135

曾於市末吉町深川堂ノ上8956-5
営業/10:00～18:00
駐車場/あり
不定休



新メニュー!
チーズたっぷリユレ 550円



マナーを守ってお食事を楽しんでくださいね!!



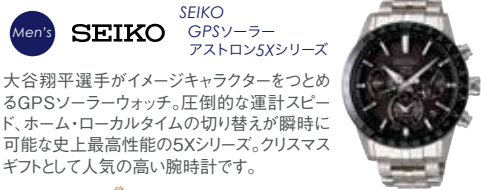
● 合同庁舎	↑ 至都城駅
● 都城警察署	● ドラッグストアモリ
● 都城市役所	
● 藤元病院	● イオン都城ショッピングセンター
● 洋服の青山	
● 南香	● 南小中学校
	● GS

1564 THE CLOCK HOUSE

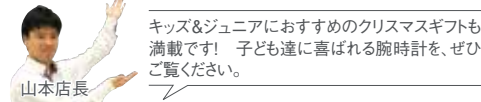
大切な人はもちろん、自分へのご褒美ギフトに!!



仕事もプライベートも充実した毎日を送る女性を輝かせる高機能レディスウォッチは、チタン製で軽い、ソーラー電波モデル。7時位置に置かれたダイヤモンドや白蝶貝文字盤が美しい印象を与えます。凛としたノー型で、女性の手元を華奢にみせてくれるサイズ感を追求。



大谷翔平選手がイメージキャラクターをつとめるGPSソーラーウォッチ。圧倒的な運計スピード、ホーム・ローカルタイムの切り替えが瞬時に可能な史上最高性能の5Xシリーズ。クリスマスギフトとして人気の高い腕時計です。



キッズ&ジュニアにおすすめのクリスマスギフトも満載です! 子ども達に喜ばれる腕時計を、ぜひご覧ください。

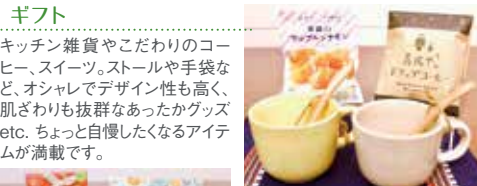
THE CLOCK HOUSE 2F TEL.0986-46-5474

one's terrace

2019 Christmas ~Animals in the Forest~



今年は「Animals in the Forest」をテーマに、かわいらしい森のクリスマスイメージのクリスマスパーティーや忘年会、年末年始の挨拶にピッタリのギフトを豊富にご用意しています。予算に合わせたギフトもお作りしますので、気軽にご相談ください!!



ギフト
キッチン雑貨やこだわりのコーヒー、スイーツ。ストールや手袋など、オシャレにデザイン性も高く、肌ざわりも抜群なあったかグッズetc. ちょっと自慢したくなるアイテムが満載です。



スチギフト
りんごモチーフやキュートなイラストなど、感謝の気持ちを伝えるハンドクリーム&バスグッズ!!

one's terrace 1F TEL.0986-46-2215

bijou SOPHIA

「星の王子さま」2019 CHRISTMAS COLLECTION
WISH UPON A STAR ~夢を叶えるクリスマス~



数量限定のため、毎年即完売のクリスマスコレクション
「星の王子さま」の世界観を表現した数々のジュエリーが登場しています
「星の王子さま」限定のキュートなスペシャルBOXに入っています
バックチャームには、星の王子さまにとって大切な存在であるパラを象徴するルビーが!

bijou SOPHIA 1F TEL.0986-46-2266

LA PAX 心を込めて贈る! 大人がかわいアイテム大集合



人気の新作バッグや財布、時計、アクセサリーが揃っています。今年頑張った自分へのご褒美ギフトも♡

JILLSTUART

かわいいものやトレンドに敏感……ベーシックで上質なものが好きな大人女子に人気のブランド。新作は、ヴィヴィッドなピンクが美しい財布です。

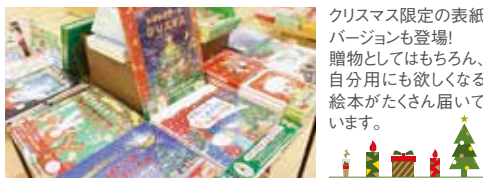


パール加工をしたサファイアノ素材に新しいロゴを前面に施したエレガントなシリーズ。ラインストーンのプローチが高級感を演出しています。

オリジナルの缶に入ったスヌーピーと仲間達の腕時計はギフトにおすすめ! アートなイラストにシンプルなデザイン腕時計は、フォーマルにもカジュアルにも◎ 3種類のバリエーションからセレクト!!

LAPAX 1F TEL.0986-46-2225

金海堂 大人も子ども大好きな♡クリスマス絵本



クリスマス限定の表紙バージョンも登場! 贈物としてはもちろん、自分用にも欲しくなる絵本がたくさん届いています。



No.1 おしっこちょびりもれたろう
不動の大人気! クリスマス限定バージョンです!
No.2 なつみはなんにでもなれる
天真爛漫ななつみちゃんがキュートな絵本。

ギフトに迷ったら「図書カードNEXT」がおすすめ!
大切な人に、本との出会いをプレゼントしませんか? クリスマス用ラッピングも承ります!!

金海堂 2F TEL.0986-21-7133

キッズ&オナも大満足の CHIPPER CHIT クリスマスギフト♪



愛らしい見た目に、ふわふわの肌ざわりで子どもだけでなく、大人のハートも射止めちゃう「ぬいぐるみ」がいっぱいです。今、大人気の「すみっこぐらし」のアイテムも大充実!



イチオシ スチギフト Bath Goods
キュートなパッケージに、女子心をくすぐる香り、バスタイムが嬉しいアイテムがセット!

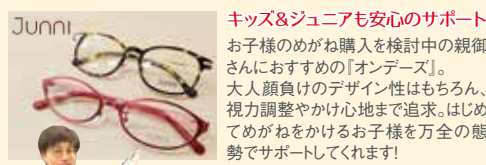
この他にも、ファッションや雑貨、キッズアイテムをリーズナブルにご用意♪

CHIPPER CHIT 1F TEL.0986-21-7051

メガネのオンデーズ 新作めがね 続々入荷中! トレンドの丸めがねが充実!



優しい丸みのフレームで、男性・女性ともに柔らかさを表現。大人気のファンタッチでサングラスにもなるめがねに新作登場!!



キッズ&ジュニアも安心のサポート
お子様のめがね購入を検討中の親御さんにおすすめの「オンデーズ」。大人顔負けのデザイン性はもちろん、視力調整やかけ心地まで追求。はじめてめがねをかけるお子様を万全の態勢でサポートしてきます!

めがねに関することなら、気軽にご相談ください!

オンデーズ 1F TEL.0986-21-3313

冬もキレイに快適に!! 毎日が楽しくなるおすすめショップ♪

SPEED NAIL 「早い・安い・カワイ」ネイルサロン♪

シンプル&上品からトレンドのデザインまで幅広く対応。驚くほど短時間な施術&リーズナブルな料金(3,780円〜)も人気のヒミツです!!



成人式ネイル 予約受付中!!
和装に合う華やかなデザインから特別なデザインまで、振袖やヘアメイクにピッタリのネイルアートを見つけてください!



クリスマス&パーティー用ネイル
キレイなネイルで差をつけよう! ご予算に合わせたキラキラネイルから、オフィスでもOKなシンプルネイルまで幅広く対応いたします。

毎年大人気の成人式ネイルは人数限定のため、早目のご予約をおすすめします!

SPEED NAIL 2F TEL.0986-21-2230

GATHER ギャザー 冬ファッションに効く! クリスマスプレゼント!!



nina mewで人気を誇る、WILD & CUTEなヒョウパターンのバッグや財布、iPhoneケースは、ギフトとしても喜ばれること間違いなしのアイテムです!



Stole
表情豊かなチェック柄で、トラッドキュートに仕上げた大判ストール。さり気なくきらめくロゴプレートがアクセントに!!

GATHER 2F TEL.0986-46-2277

Happy Christmas

クリスマスも イオン都城店におまかせ! スタッフイチオシ情報



顔見世ファミリー

この冬、かわいい家族を迎えてみませんか?



生まれたばかりのかわいい子犬や子猫達が、素敵なパートナーとの出会いを待っています! ささまざまなペットグッズやトリミングなどのケアも充実。ぜひ、遊びに来てください!!

店内のワンちゃん＆ネコちゃん
50~30% OFF

DAISO

驚きの価格で揃う! クリスマスアイテム!!

オシャレなツリーから、オーナメント、オブジェ、パーティーグッズまで、クリスマスに関するものなら何でも揃っています。数量限定なので、お早め!



ツリー&オブジェ

キラキラだけでなく、ナチュラルなおしゃれツリーも新登場! サンタやナカイの置物やスノードームを楽しく飾って、クリスマス気分をUP!

VILLAGE VANGUARD

クリスマス&忘年会の景品はヴァレヴァン!



オモシロ&キュートなクッション

抱き心地&触り心地も◎なクッションがたくさん!!

イチオシ!



かむかむクッション
腕を口の中へ入れると、フワッとして包まれ感がUP。癒されちゃいますよ!

大好評 定期的開催される「しつけ教室」もぜひチェックしてください!

顔見世ファミリー 1F TEL.0986-23-7117

パーティーに大活躍! キッチンアイテム
ペーパーナプキンや紙コップなどが豊富に揃っています! ホームパーティーを手軽に華やかに飾ってみませんか?

ダイソー 2F TEL.0986-46-3915

クリスマスはお菓子のおうちを作ろう♡
この他にも、クリスマスや忘年会、ホームパーティーが盛り上がるお菓子やグッズ、ウェアがいっぱい!

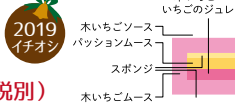
VILLAGE VANGUARD 2F TEL.0986-46-3551

聖夜が楽しくなる♪ クリスマスケーキ

毎年大人気のイチゴの生クリームケーキや、チョコレートクリスマス、イチゴのタルトなど、さまざまなケーキをご用意しています!

ルージュクリスマス

[15cm] 3,800円(税別)



先行予約価格 **3,420円(税別)**

12月15日(日)までにご予約の方 **10%OFF**

お菓子の専門店 コロース 1F TEL.0986-46-2256

早期予約特典
12月15日(日)まで!

特典①
ご予約総額より **10%OFF**

特典②
ドリンクチケットプレゼント!
お好きなドリンクを1杯無料でサービスするチケット

特典満載! イトマのクリスマスケーキ

なめらかな栗入りのクリームをサンド。風味豊かなマロンクリームが絶品です!

クリスマスガトーブレイズ
5号 4,000円(税別)
人気No.1

ざっしりサンドされた国産イチゴと、雪のような口溶けのシャンティクリームがベストマッチ!

ガトーモンブラン
5号 2,500円(税別)
店長イチオシ

イタリアントマトカフェ Jr. 1F TEL.0986-22-1190



毎年大人気のクリスマスメニュー 予約受付中!

ガーナミルクチョコレートのホイップクリームを贅沢に使ったクリスマスチョコレートケーキやさくさくチキン、ハンバーガーがセットになった、売完必至のパーティーパックが今年も登場しました!

12月8日(日)まで **早期割引実施中!!**
クリスマスパーティーパックを、割引価格で予約受付中です!

ロッテリア 2F TEL.0986-46-2251



クリスマスはやっぱりケンタッキー!

12月12日(木)まで クリスマス早割受付中!
数量限定 クリスマス限定パーティーバレルの予約も絶賛受付中!!

オリジナル ¥1100 ¥4000
バラエティ ¥1100 ¥4000

ケンタッキーフライドチキン 1F TEL.0986-46-2275

お歳暮には、最高級のお茶を贈りませんか?



香り高くコクのある茶葉を、心を込めて丁寧に仕上げました。良質なお茶は、喜ばれること間違いなしです。

ご予算に応じたギフトをご用意いたします

お歳暮はもちろん、年末年始のご挨拶ギフトにも最適なお茶。気軽にご相談ください。

お茶を美味しく入れるための茶器も充実しています。



薩摩園 鎌田茶業 1F TEL.0986-46-2221

最短1時間仕上げ年賀状印刷は、キタムラにおまかせ!!

今年最初の年賀状 早割

イラスト年賀状 写真入り年賀状

12/4(木)まで **10%OFF**
12/6(金)まで 1枚 50円 → **46円**

年賀状印刷 HOW TO
① 携帯やUSB、CD-Rなどから写真を取り込みます。
② 豊富なデザインからお気に入りをお選びください。
③ 印刷枚数を選んで、受付完了!

どなたでも簡単に操作できますよ。分からない時は、気軽に声をかけてください!!

自宅のパソコンからでも注文OK!

カメラのキタムラ 1F TEL.0986-46-2227

寒い冬こそ最高の眠りを! 頭痛・肩こり・首こり いびき・不眠症などでお悩みの方へ

オーダーメイドマイ枕® 枕は高さ1番大事です。おひとりおひとりに適正な高さを「マイまくら」全身測定機で測定し、あなたにとって最高の枕を製作致します。また、後々の高さ調整も何度でも無料で致しますので、安心してお使いいただけます。

枕の4つのカラー

[レギュラー]43×63cm **30,000円+税**
金利手数料無料!! 月々**2,700円** カード月割可能。ご指定の銀行口座で自動引き落とし、初回のみ3,300円×2回

羽毛布団やマットなど、眠りに関するさまざまなアイテムを揃えています。気軽にご相談ください!!

my makura 1F TEL.0986-46-1868

楽しいイベントがいっぱい!
最新情報はココからチェック!!

詳しくはQRコードにアクセス



● 合同庁舎	↑ 至都城駅
● 都城警察署	● ドラッグストアモリ
● 都城市役所	● 藤元病院
● 洋服の青山	● 南香
● 南小中学校	● GS

イオン都城ショッピングセンター

年末年始は営業時間が異なります

手芸のパンダラ 工作教室
クリスマスリースを作ろう

先着30名様限定

12月1日 14時~16時

参加費 500円(税込)
※材料がなくなり次第、終了となります

場所 1階正面入口レストラン側

ちびっこジャンケン大会

12月1日・8日・29日 14時~

対象 小学6年生以下のお子様 ※5分前より整理券を配布

イオン都城のLINE@友だち限定で、ジャンケンに負けた場合は再チャレンジが可能!

再チャレンジは1家族につき1名様限り

当日友だち登録された方もOK!!

場所 2階正面入口側エレベーター前

サイコロでドン!

12月7日・21日・28日 13時半~

対象 小学6年生以下のお子様 ※5分前より整理券を配布

イオン都城のLINE@友だち限定で、★が出なかった場合は再チャレンジが可能!

再チャレンジは1家族につき1名様限り

当日友だち登録された方もOK!!

場所 2階正面入口側エレベーター前

クリスマスプチイベント

12月21日・22日・23日・24日

サンタクロースと写真を撮ってキャンディをもらおう!

※場所・時間につきましてはHPをご覧ください

12月を思いっきり楽しもう!!
イオン イベント インフォメーション

ちびっこビンゴゲーム大会

12月22日 14時~

12月16日~22日の期間、イオン都城店直営売場・専門店でお買上げレシート合計500円ごとに、お一人様ご参加いただけます。対象レシートをご提示ください。

対象 小学6年生以下のお子様 ※15分前よりビンゴカード配布

イオン都城のLINE@友だち限定で、ビンゴカードをさらに1枚ももらえるクーポンを配信します!

当日友だち登録された方もクーポンご利用いただけます!

クーポンのご利用 1家族につき1アカウント1回限り クーポンのみでの参加は不可

場所 2階正面入口側エレベーター前

スリーオースパイアの似顔絵屋さん

ケータイやスマホのお写真からでもOK!
ウエディング・還暦・ハースデーなどのプレゼントに!

12月28日 10時~17時

色紙 1名様 2,000円
ハーフサイズ or ミニ色紙 1名様 1,000円
※どちらも1名様追加ごとに+500円
※1枚の中に3名様まで

場所 2階キッズコーナー側 吹き抜け

クリスマス&冬休みも楽しいイベント満載!

サプライズ!!! クリスマスならではの限定景品が登場! お楽しみに!

2階フードコート前スペースを新しく増設した、大好評の「モリーファンタジー」! 小さい子ども達に人気の「わいわいパーク」や、ご年配の方にも大好評のメダルゲームも充実しています。ご家族で遊びに来てくださいね!!

大人気!! ガラポンメダルイベント開催

12月27日~1月6日

大量にメダルがGETできる、お得なイベントです!! お楽しみに!

イオン都城ショッピングセンター専門店街
12月13日(金)~15日(日) 3日間限定
専門店でお買上げ3,000円お買上げ

専門店お買物券 10% BACK Sale

これはおトク!
300円分をお返し致します。

レシート対象期間: 12月13日(金)~15日(日)

お買物券発行日: 2019年12月14日(土)・15日(日) 10:00~18:00

各日800枚限定

お買物券ご利用期間: 2019年12月31日(火)まで

お買物券引換場所: 2階吹き抜け横特設会場

上記レシート対象期間、イオン都城ショッピングセンター専門店でお買上げ税込3,000円毎に、専門店でご利用できる300円分のお買物券を連発。(お一人様最高10枚まで、1枚のレシートで最高10枚まで)

Oh!トク! お買上げ10%バック

お買物券は、イオン都城ショッピングセンター専門店のみご利用いただけます。一部の商品、専門店にて利用が不可となります。イオン都城ではご利用できません。詳しくは各店舗の表示をご覧ください。

抽選日 12/14・15日

ガラポン抽選会

すてきなイオントップバリュ商品が当たる!

12/13(金)~15(日)の期間中、イオン都城店直営売場・専門店でお買上げレシート3,000円ごとに1回参加いただけます。(レシート合算OK!)

レシート対象期間
12/13(金)~15(日)

お一人様最高10回まで
1枚のレシートで最高10回まで

時間 10:00~18:00
※各日3500名、商品がなくなり次第終了とさせていただきます。

場所 2階 中央吹き抜け横特設会場

冬ギフトカタログ

早得 早く買うからお得!

対象商品がカタログ表示本体価格から

10% OFF

※送料は除く

12月11日(水)までのお申し込みで詳しくは店頭にて「2019年冬ギフトカタログ」をご覧ください。
※「感謝デー」等、他の割引企画との併用はできません。

イオン九州 オンライン **AE STORE**
PC・スマホからのご予約はこちら

イオン九州 冬ギフト 検索

Merry Christmas

その他にも、イベント盛りだくさん!!

詳しい時間や定員数など、詳細はイオン都城ショッピングセンターホームページをご覧ください!

